contenido

sándwiches

La nueva tendencia de comer ▪ 8
Los sándwiches pueden ser un alimento saludable y nutritivo, que además de conservar tu figura, son un aliado perfecto para ahorrar tiempo a la hora de la comida.

los mejores sándwiches

Deliciosos a toda hora ▪ 10
Con panes de tamaño especial y variedad de formas, puedes lograr una presentación muy original para cuando recibas invitados.

Tipos de pan ▪ 17
Recién salidos del horno: panes integral, blanco, de centeno, con semillas, marmoleado y hasta con comino.

una comida rápida

Los sándwiches ▪ 20
En un abrir y cerrar de ojos, prepara estos ricos sándwiches.

algo nutritivo

Haz Sándwich ▪ 30
Prepara tus sándwiches con toda la frescura que Bimbo ofrece a tu familia, ya que sus panes son producto de los mejores ingredientes y un horneado cuidadoso. Los panes de Bimbo son ideales para preparar sándwiches ricos y nutritivos.

para el lunch

Las baguettes ▪ 32
La baguette es un pan crujiente y delicioso, que combina con todo tipo de rellenos.

para la oficina

Las tortas ▪ 36
Una buena torta es irresistible...utiliza ingredientes como carne, pescado o pollo, y complementa con lechuga, pepinos, aguacate y aderezos de aceite de oliva, mostaza, mayonesa o cilantro.

para el fin de semana

Hamburguesas y hot dogs ▪ 40
Con panes mandados a hacer especialmente, o con pan del súper, prepara hamburguesas y hot dogs con diferentes rellenos y tipos de salchicha.

sopa, sándwich y ensalada

Una comida completa ▪ 50
Si no quieres pasar mucho tiempo en la cocina, una sopa fría, una ensalada y un sándwich, son excelentes soluciones para preparar la comida.

Reciclar papel es simple.

Sándwiches vegetarianos de pan negro/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 hogaza de pan negro con semillas de girasol*
- *2 cucharadas de mostaza*
- *1 taza germen de alfalfa, desinfectado*
- *1 pepino con todo y cáscara, en rebanadas muy delgadas*
- *1 jitomate rebanado delgado*
- *· sal y pimienta*

1. Vacía el pan con mucho cuidado y unta con la mostaza las rebanadas que saques.
2. Reparte encima el germen de alfalfa, las rodajas de pepino y el jitomate. Salpimienta.
3. Acomoda los sándwiches dentro del pan.

Campesina con sándwiches de jamón serrano/ 6 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1 pan campesino grande*
- *2 cucharadas de mostaza*
- *300 g de jamón serrano*
- *300 g de queso tipo gruyère*
- *2 jitomates en rebanadas delgadas*
- *1 cucharada de aceite de oliva extra virgen*

1. Corta una tapa al pan y vacía el centro con mucho cuidado, para poder utilizarlo en los sándwiches.
2. Corta en rebanadas delgadas los panes que sacaste, cúbrelos con la mostaza, el jamón serrano, una rebanada de queso y otra de jitomate.
3. Antes de cerrarlos, rocía un poco de aceite de oliva.
4. Colócalos dentro del pan.

Sándwiches de pan integral/ 6 PORCIONES

INGREDIENTES:

> *1 hogaza de pan integral*
> *2 latas de atún en agua, escurrido*
> *1 lata de verduras mixtas, escurridas*
> *1/2 taza apio sin fibra, picado finamente*
> *2 cucharaditas de chile chipotle*
> *1/2 taza de mayonesa*

1. Corta y vacía con mucho cuidado el centro del pan, rebánalo para armar los sándwiches.
2. Mezcla todos los ingredientes y rellena los sándwiches.
3. Acomódalos dentro del pan.

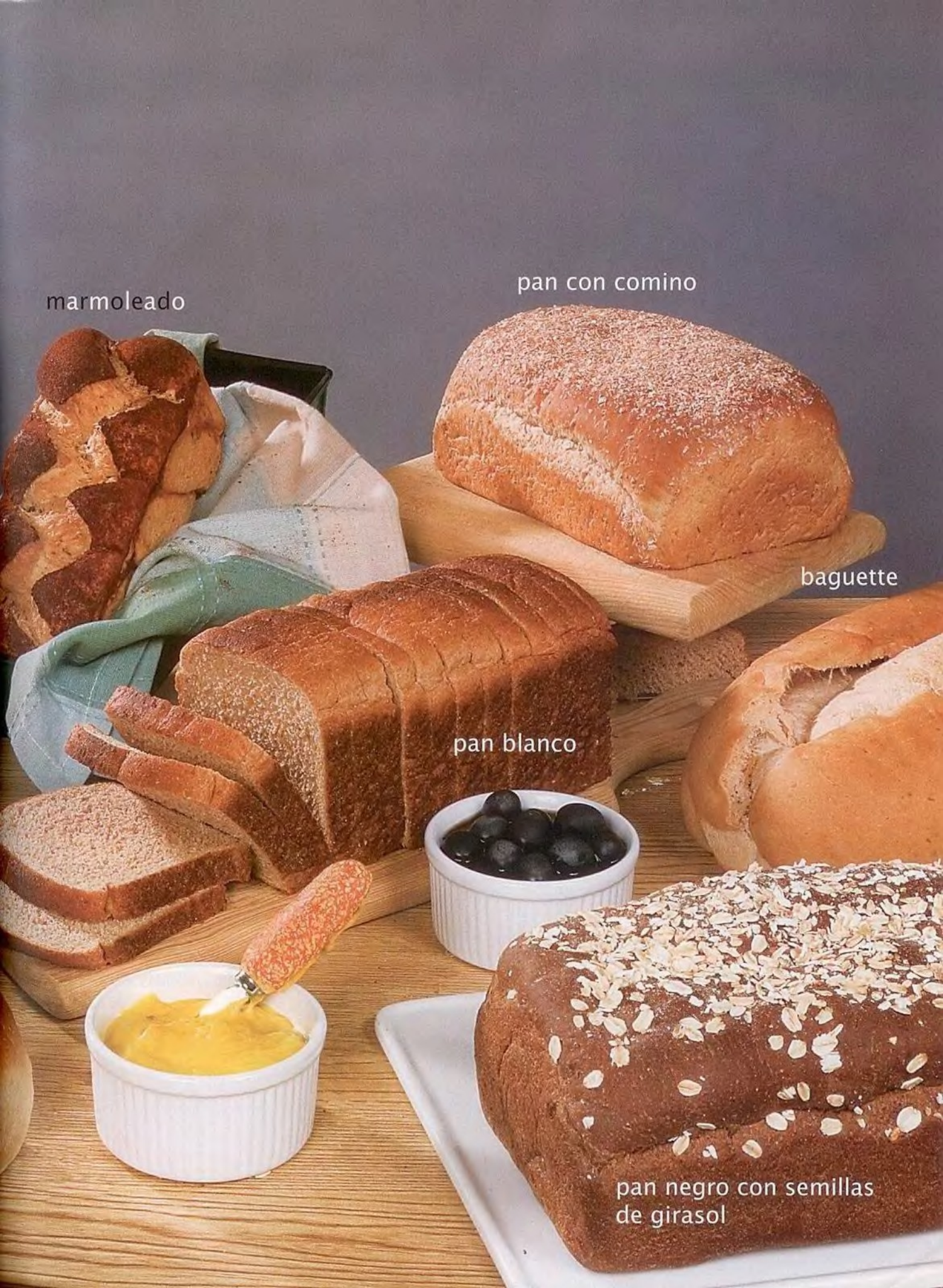
Tipos de pan

La palabra sándwich proviene del inglés sandwich, que en español quiere decir emparedado. Es una comida que consiste en pan con un relleno que puede ir desde el clásico jamón y queso, hasta todo tipo de carne y verduras.

POR ALFREDO CARRILLO

El sándwich recibe su nombre en honor a John Montagu, IV Conde de Sandwich, un aristócrata del siglo XVIII.
Se dice que le gustaba jugar y apostar al mismo tiempo que comía, así que el propósito original del conde de Sandwich fue comer con una sola mano. Aunque hoy en día ciertos tipos de sándwich en algunos países, se comen hasta con cubiertos.

También cuenta la historia que el sándwich se inventó en Aquisgrán, ya que el Conde de Sandwich participaba en las negociaciones de Paz, en la delegación que representaba a la Emperatriz María Teresa, pero su pasión por las cartas le llevaba a descuidar las comidas, lo que preocupó a su cocinero, quien le preparó un alimento que pudiera comer sin dejar de jugar. Sea o no verdad, en el Ayuntamiento de esa ciudad alemana cuelga un retrato del Conde de Sandwich.


marmoleado
pan con comino
baguette
pan blanco
pan negro con semillas
de girasol

Los sándwiches

En un abrir y cerrar de ojos, prepara estos ricos sándwiches.

POR GABRIELA DÍAZ

Sándwich abierto de tocino, queso y aguacate

2 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *8 rebanadas de tocino frito*
- *4 rebanadas de pan blanco*
- *· mayonesa*
- *1 jitomate*
- *1 aguacate*
- *2 hojas de lechuga desinfectada*
- *2 rebanadas de queso amarillo*

1. Fríe el tocino o dóralo en el horno de microondas. Escurre en una servilleta de papel. Reserva.
2. Unta los panes con mayonesa.
3. Agrega a cada sándwich dos rebanadas de jitomate, aguacate y lechuga.
4. Pon una rebanada de queso en cada uno.

Sándwich abierto de queso y chimichurri

2 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *4 rebanadas de pan tipo chapata, ligeramente tostadas*
- *4 rebanadas gruesas de queso panela*
- *4 cucharadas de chimichurri comercial*

1. Acomoda el queso sobre las rebanadas de pan chapata.
2. Dóralas hasta que el queso se gratine, en el hornito eléctrico.
3. Sirve con el chimichurri.

Tip: Acompaña con ensalada.

Bagel con pollo y queso gratinado/ 2 PORCIONES

INGREDIENTES:

> *25 g de mantequilla*
> *1 cucharada de aceite de oliva*
> *1 poro, lavado*
> *1 pechuga de pollo, cocida*
> *4 cebollines picados finamente*
> *1 cucharada de perejil desinfectado, finamente picado*
> · *sal y pimienta*
> · *queso provolone rallado*
> *2 bagels, o panes campesinos pequeños, partidos a la mitad*

1. Calienta la mantequilla con el aceite en una sartén antiadherente.
2. Corta el poro a lo largo, pícalo finamente y saltéalo en la mantequilla, junto con el pollo deshebrado, cebollín y perejil; añade sal y pimienta.
3. En una sartén dora ligeramente los bagels.
4. Sirve una porción de la mezcla en cada uno.
5. Agrega el queso provolone, y calienta en el hornito hasta que se derrita.

Hojaldres de salmón y queso de cabra/ 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

> *1/4 de k de pasta de hojaldre, comercial*
> · *harina*
> *1 huevo batido*
> *1 cucharada de leche*
> *2 cucharadas de cebolla morada, cortada en juliana*
> · *aceite de oliva*
> *100 g de queso de cabra desmoronado*
> *4 tiras de salmón ahumado*
> · *sal y pimienta*

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. Extiende la pasta de hojaldre en una mesa de trabajo, previamente enharinada, hasta que tenga 5mm de grosor.
3. Pasa a una charola para hornear y barniza con el huevo mezclado con la leche. Corta en cuatro porciones.
4. Sofríe la cebolla en un poco de aceite de oliva y deja que se enfríe, añade el queso de cabra.
5. Reparte sobre los hojaldres y hornea durante 25 minutos, o hasta que la pasta se dore.
6. Retira del horno y deja enfriar.
7. Reparte el salmón en cada porción. Salpimienta y sirve inmediatamente.

de fiesta

Buffet de sándwiches ▪ 58
Una fiesta divertida, fácil de realizar y en donde todos quedan encantados al preparar su propio sándwich.

de viaje

Alrededor del mundo ▪ 64
Hay recetas de sándwiches prácticamente en todas partes del mundo, con una gran variedad de rellenos y condimentos.

gratinados y derretidos

A la parrilla ▪ 76
Hacer sándwiches con una parrilla eléctrica, o en una sartén con marcas para gratinar, resulta muy práctico para prepararlos al momento.

ingredientes consentidos

Pollo y atún ▪ 82
Asados, en ensalada, o combinados con otros ingredientes, el pollo y el atún son dos rellenos muy nutritivos para preparar sándwiches.

lo light

Sin pan ▪ 90
Ideas para "sándwiches" con muchos sabor, pero sin las calorías del pan.

lo dulce

Panes rellenos ▪ 94
Bizcochos y hojaldres que forman deliciosos "sándwiches dulces".

índice de recetas

▪ SÁNDWICHES CERRADOS
9 Sándwich de tocino, lechuga y jitomate
12 Sándwiches blancos con ajonjolí
13 Sándwiches en baguette de pavo y queso
14 Sándwiches vegetarianos en pan negro
15 Campesina con sándwiches de jamón serrano
16 Sándwiches de pan integral
30 Sándwich de atún con manzana
31 Sándwich de queso y carnes frías
50 Sándwich de atún "tuna melt"
51 Sándwich de ensalada de mariscos
52 Sándwich con berenjena asada
55 Sándwich serrano
56 Sándwich clásico de jamón y gruyère
57 Sándwich ligero de pavo y espinacas
61 Sándwich de quesos
62 Baguel de salami y ensalada
63 Sándwich con jamón Virginia y germinado
65 Sándwiches de jamón y queso
68 Club sándwich
77 Sándwich de pavo y manzana verde
78 Sándwich de queso en zaatar (pan hindú)
79 Sándwich de corned beef a la parrilla
81 Sándwich a la parilla de quesos y tomate
82 Sándwich de pollo y lechuga
86 Sándwich de atún y manzana

▪ SÁNDWICHES ABIERTOS
20 Sándwich abierto de tocino, queso y aguacate
21 Sándwich abierto de queso y chimichurri
22 Bagel con pollo y queso gratinado
22 Hojaldres de salmón y queso de cabra
24 Sándwich a la mexicana
25 Sándwich de salchicha y tocino
26 Sándwich de jamón y queso derretido
28 Bisquets con huevo estrellado
52 Sándwich mediterráneo
66 Croque monsieur
70 Brushetta con jamón de Parma
71 Pizzetas en hojaldre
72 Tapas de lomo embuchado
73 Pan con tomate, chorizo y queso
74 Sándwiches de pumpernickel con salmón
76 Sándwich de hongos y queso

▪ TORTAS Y CHAPATAS
26 Chapata con alubias
35 Torta cubana
34 Chapata vegetariana
37 Pepito con queso roquefort
38 Torta de salmón sellado
38 Torta de pollo empanizado
39 Torta imperial de pollo y camarón
69 Subway de roast-beef

▪ BAGUETTES
32 Baguette de salmón ahumado
33 Baguette de filete y pimientos
34 Baguette de jamón serrano y queso
53 Baguette de filete
61 Baguette de roast beef
67 Baguette de carnes frías
75 Pan con salchicha alemana

▪ HAMBURGUESAS Y HOT DOGS
40Hamburguesa gigante
42 Hamburguesa de pechuga de pollo
43 Hamburguesa de hongos y queso
44 Los hot dogs

▪ SOPAS
51 Sopa de brócoli
52 Sopa de papa (vychssoisse)
53 Gazpacho español
57 Sopa de elote

▪ ENSALADAS
50 Ensalada de lechugas mixtas y col
51 Ensalada de lechuga, pepino y germinado
54 Ensalada de lentejas

▪ PARA UNTAR
60 Aderezo de pepinillos
60 De jocoque con chipotle
60 De jocoque con cebollín
60 De queso crema y albahaca
60 De queso crema con ajo

▪ SÁNDWICHES DULCES
80 English muffin con mermelada y cacahuate
94 Rollos de arándano
95 Paquetes de hojaldre
96 Bizcochos de cacahuate

▪ RELLENOS
84 Pechuga asada
84 Ensalada de pollo con huevo
84 Pollo con hongos
84 Pollo a la naranja
88 Atún con mayonesa
88 Ensalada de atún y pera
88 Ensalada de atún y betabel
88 Ensalada de atún, chícharos y zanahorias

▪ SIN PAN
90 Sándwich tipo sushi
91 Sándwich de berenjena
92 Queso panela con nopales y salsa de tomate
93 Sándwich con hongos portobello

Sándwich a la mexicana/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> *1 jitomate cortado en cubos*
> *4 cebollines finamente picados*
> *125 g de queso gouda, cortado en cubos*
> *1 aguacate cortado en cubos*
> *1/2 cucharada de vinagre balsámico*
> *2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen*
> *· sal y pimienta*
> *4 chapatas, ligeramente tostadas*
> *2 cucharaditas de albahaca fresca, picada finamente*

1. Mezcla el jitomate con el cebollín, queso, aguacate, vinagre y la mitad del aceite. Salpimienta al gusto.
2. Barniza las rebanadas de chapata con el resto del aceite de oliva.
3. Unta la mezcla y decora con la albahaca.

Sándwich de salchicha y tocino/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> *4 salchichas de ternera*
> *6 tiras de tocino*
> *8 rebanadas de pan de caja, tostado*
> *2 jitomates*
> *2 cucharadas de aceite de oliva*
> *1 diente de ajo finamente picado*
> *150 g de champiñones lavados y rebanados*
> *4 cucharadas de perejil picado finamente*
> *· sal*

1. Envuelve cada salchicha con el tocino, sujetando con un palillo y coloca en una charola de plástico.

2. Mete en el horno de microondas a temperatura alta, durante tres minutos.

3. Mientras tanto, tuesta los panes y corta las orillas.

4. Retira los palillos de las salchichas y coloca cada una sobre uno de los panes dorados.

5. Lava y seca los jitomates rebanados y cubre con sal, unas gotas de aceite y dos cucharadas de perejil picado. Deja reposar unos minutos.

6. Calienta una cucharada de aceite de oliva, agrega el ajo picado y sofríe los champiñones, deja unos minutos para que suelten su líquido; apaga el fuego y añade el resto del perejil picado.

7. Sirve la salchicha sobre el pan con rebanadas de jitomate y los champiñones.

Chapata con alubias/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *1 cebolla cortada en cubos*
- *1 diente de ajo machacado*
- *2 cucharadas de perejil desinfectado, finamente picado*
- *1 cucharada de albahaca fresca, desinfectada y picada*
- *300 g de alubias, cocidas y escurridas*
- *2 cucharadas de pasta de tomate*
- *1 cucharadita de vinagre balsámico*
- *· sal y pimienta*
- *4 rebanadas de chapata tostada*

1. Calienta el aceite y sofríe la cebolla a fuego bajo, hasta que esté transparente.
2. Añade el ajo, perejil y la albahaca, cocina durante un minuto.
3. Incorpora las alubias, una y cuarto tazas de agua y la pasta de tomate.
4. Cuando hierva, agrega el vinagre, salpimienta al gusto y sirve sobre las chapatas tostadas.

Sándwich de jamón y queso derretido/ *2 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *2 cucharaditas de mantequilla*
- *4 rebanadas de pan de 7 granos*
- *4 rebanadas de jamón de York*
- *4 cucharadas de queso mozzarela, rallado*
- *· sal y pimienta*
- *2 cucharadas de yoghurt natural*
- *1 cucharada de perejil desinfectado, finamente picado*

1. Unta con mantequilla un lado de los panes.
2. Coloca dos rebanadas de jamón encima de dos de los panes que no tienen mantequilla.
3. Pásalos a una sartén antiadherente y cubre con un poco de queso. Salpimienta.
4. Cocina en la sartén, y mientras tanto, mezcla el resto del queso con el yoghurt, sal y pimienta.
5. Retira de la sartén los panes y cubre con esta mezcla.
6. Espolvorea el perejil. Sirve inmediatamente.

Bisquets con huevo estrellado/ *8 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> *4 rebanadas de tocino*
> *2 cucharadas de miel de abeja*
> *1 lata chica de elotes, escurridos*
> *1 jitomate finamente picado*
> *1 cucharada de perejil desinfectado, finamente picado*
> · *sal y pimienta*
> *4 bisquets cortados a la mitad*
> *4 cucharaditas de mantequilla*
> *8 huevos*

1. Fríe el tocino en una sartén antiadherente, hasta que esté ligeramente dorado.
2. Calienta diez segundos la miel, en el horno de microondas, barniza el tocino y continúa friéndolo durante un minuto. Cubre con papel de aluminio y reserva.
3. En un recipiente mezcla los granos de elote, el jitomate y perejil. Salpimienta al gusto.
4. Unta una cucharadita de mantequilla en cada bisquet. Calienta la sartén donde freíste el tocino y dora el pan.
5. Fríe los huevos y sírvelos sobre el pan, acompañados con los granos de elote y el tocino glaseado.

Haz Sándwich

Sándwich de atún/ *PARA CADA PORCIÓN*

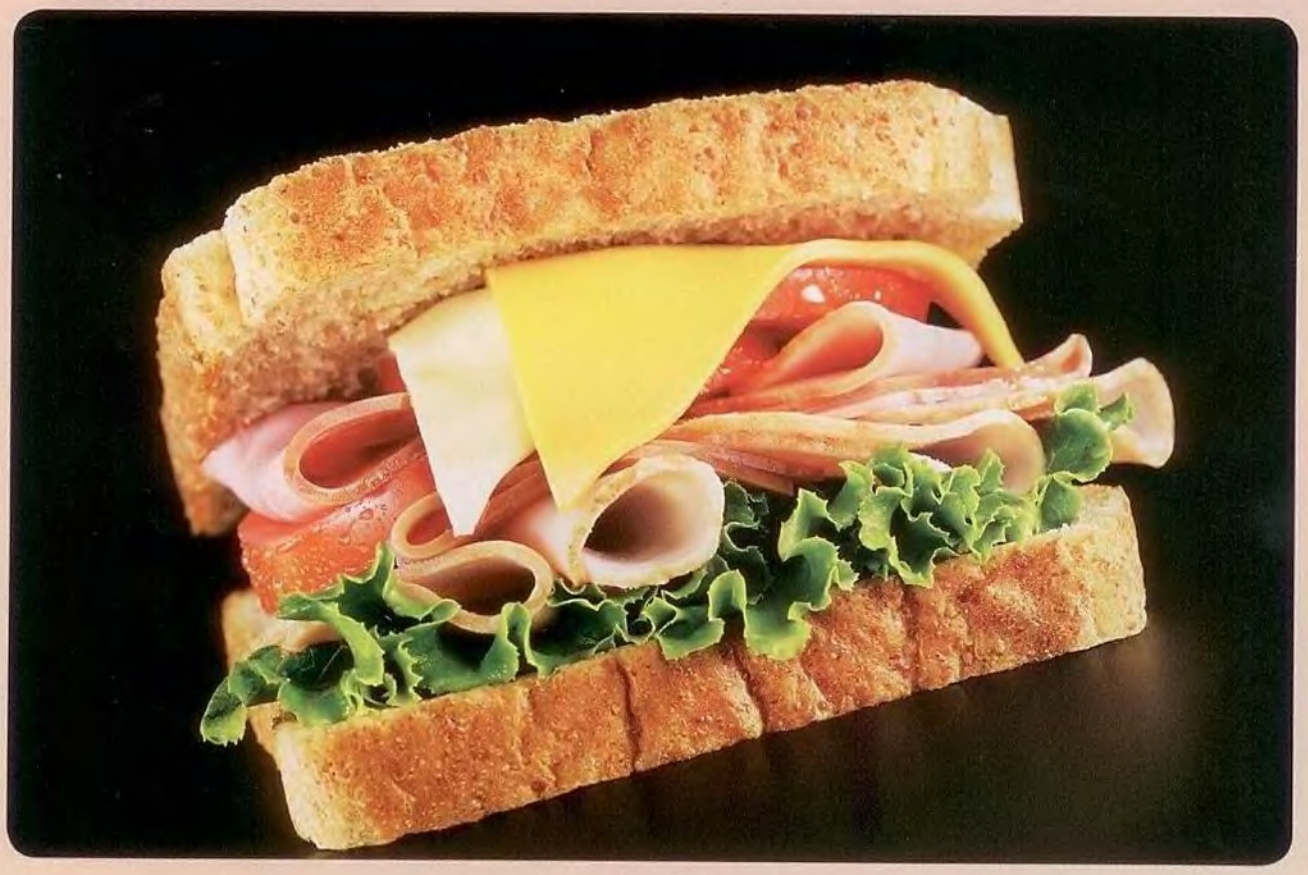
INGREDIENTES:

> *2 rebanadas de pan blanco Bimbo*
> *1 lata de atún en agua o en aceite, escurrido*
> *1 cucharada de mayonesa*
> *1/2 limón, su jugo*
> · *pimienta blanca*
> · *lechuga escarola desinfectada*
> *1 rábano lavado*
> · *chile chipotle adobado*

1. Mezcla el atún con la mayonesa y el jugo de limón, sazona con un poco de pimienta.
2. Pon unas hojas de lechuga en la tapa de abajo.
3. Rellena el sándwich con el atún preparado.
4. Rebana el rábano lo más delgado que puedas y agrega las rodajas al sándwich.
5. Añade el chile partido en tiritas y tapa.

Haz Sandwich®
El alimento ideal
BIMBO

Prepara tus sándwiches con toda la frescura que Bimbo ofrece a tu familia, ya que sus panes son producto de los mejores ingredientes y un horneado cuidadoso. Los panes de Bimbo son ideales para preparar sándwiches ricos y nutritivos.



Sándwich de queso y carnes frías/ *PARA CADA PORCIÓN*

INGREDIENTES:

- *2 rebanadas de pan integral Bimbo*
- *· lechuga desinfectada*
- *2 rebanadas de jamón de York*
- *2 rebanadas de pechuga de pavo*
- *1 rebanada de queso tipo americano*
- *1 rebanada de queso tipo manchego*
- *3 rodajas de jitomate*

1. Pon en la tapa de abajo las hojas de lechuga, el jamón, pavo, los quesos y el jitomate.
2. Tapa y sirve.

Haz Sandwich®
El alimento ideal

BIMBO

Las baguettes

La baguette es un pan crujiente y delicioso, que combina con todo tipo de rellenos.

POR GABRIELA DÍAZ

Baguette de salmón ahumado/ *2 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 baguette de pan de centeno*
- *80 g de queso crema*
- *100 g de salmón*
- *1 trozo de cebolla picada*
- *2 cucharadas de alcaparras picadas (pueden ser miniatura)*
- *1/2 limón, su jugo*
- *1 cucharada de aceite de oliva*
- *· sal y pimienta*

1. Corta el pan a la mitad y retira el migajón.
2. Úntalo con el queso crema y acomoda encima el salmón, un poco de cebolla y una cucharada de alcaparras en cada tapa.
3. Rocía encima el jugo de limón y aceite de oliva.
4. Salpimienta.

Baguette de filete y pimientos

4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *3 cucharadas de aceite de oliva*
- *400 g de filete de res*
- *· sal y pimienta*
- *1 lata de pimientos del piquillo*
- *4 panes tipo bolillo o 1 baguette*
- *· mostaza*
- *1 lata chica de chile chipotle*

1. Calienta el aceite y asa los filetes al término deseado. Salpimienta y reserva.
2. Escurre de su líquido los pimientos del piquillo y ásalos un poco en la misma sartén en donde cocinaste la carne.
3. Corta la baguette en cuatro partes y rebana. Si utilizaste bolillos, solamente pártelos por la mitad y retira el migajón.
4. Unta los panes con mostaza y reparte encima la carne y los pimientos.
5. Coloca en el centro de cada pan unas rajitas de chile chipotle.

Baguette de jamón serrano y queso/ *PARA CADA PORCIÓN*

INGREDIENTES:

> *1 pan tipo baguette*
> *· mantequilla o aceite de oliva*
> *100 g de queso gruyère*
> *60 g de jamón serrano*

1. Abre la baguette y úntala con un poco de mantequilla o aceite de oliva.
2. Acomoda el queso gruyére en rebanadas y el jamón serrano.
3. Sazona con un poco de aceite de oliva.

editorial

El sándwich en la actualidad es mucho más que un pan con jamón y queso. Los rellenos más variados, los sabores de los sándwiches europeos, los deliciosos sándwiches a la parrilla y la gran cantidad de rellenos y condimentos, aunados a la facilidad para prepararlos, hacen del sándwich la comida ideal de todos los días. Desde el lunch para la escuela o la oficina, hasta ideas para una fiesta, o la sugerencia para la cena perfecta, en **Kena Comida completa en un sándwich** encontrarás las mejores recetas de sándwiches cerrados, abiertos, en pan baguette o chapata, a la parrilla, con rellenos originales, y hasta sugerencias de sopas y ensaladas para acompañarlos.
Kena Comida completa en un sándwich te ofrece muchas ideas para cocinar de una manera sencilla, rápida y llena de sabor.

Leonora del Campo
Editora

La sección de la lectora

Si deseas, llámanos para alguna consulta o aclaración, el teléfono en el que te atenderemos es el 54-42-96-21. Escríbenos, cuéntanos tus experiencias y comparte con nosotros tus recetas favoritas, enviándolas a la siguiente dirección electrónica:
madelcampo@grupoarmonia.com.mx

editorial armonía

Kena cocina

Editora en Jefe
Leonora del Campo
ldelcampo@grupoarmonia.com.mx
Editora Ejecutiva
Marina del Campo
madelcampo@grupoarmonia.com.mx
Editor de Arte
Gustavo Rodríguez
Con la colaboración de:
Élida Lozano
Maria Carrillo
Alfredo Carrillo
Gabriela Garay
Estela Puente
Gaby Díaz
Juana Lomelí
Margarita Chaim
Coordinadora Gráfica
Estela Puente
Asistente Gráfica
Miroslava Zúñiga
Fotógrafos
Luis Díaz de León
Javier Melo
Enrique Noriega
Juan Manuel Morales

Presidente del Consejo
Jaime Serra Puche
Fundadora
María Eugenia Moreno
Directora General
VP SR Editorial
Liliana Moreno
VP SR Internacional
Ileana Ramírez
VP Finanzas
Irma Vega
VP Nuevos Desarrollos
Blanca Valladares
VP Distribución y logística
Javier Piña
VP Arte
Heriberto Hernández
Directora de Arte
Mireya Reyes
Director de Distribución
Javier Iglesias
Directora de Mercadotecnia
Talina Gutiérrez
Director de Relaciones Públicas
Luis Miguel Moreno
luismiguelm@grupoarmonia.com.mx
Comité Ejecutivo
Luis Perezcano
Luis Morales

Director de Logística
Jesús Lugo
Director de Circulación
Alejandro Portilla
Atención a la Lectora
Marina del Campo 5442 9621

VP SR Comercialización
Norma Sánchez Saltijeral 5442 96 81
sancheznorma@grupoarmonia.com.mx
Gerentes de Ventas
Laura Ojeda 5442 9693
lojeda@grupoarmonia.com.mx
Maricarmen Zertuche 5442 9688
mzertuche@grupoarmonia.com.mx/

dircomer@grupoarmonia.com.mx
fax 5442 9702

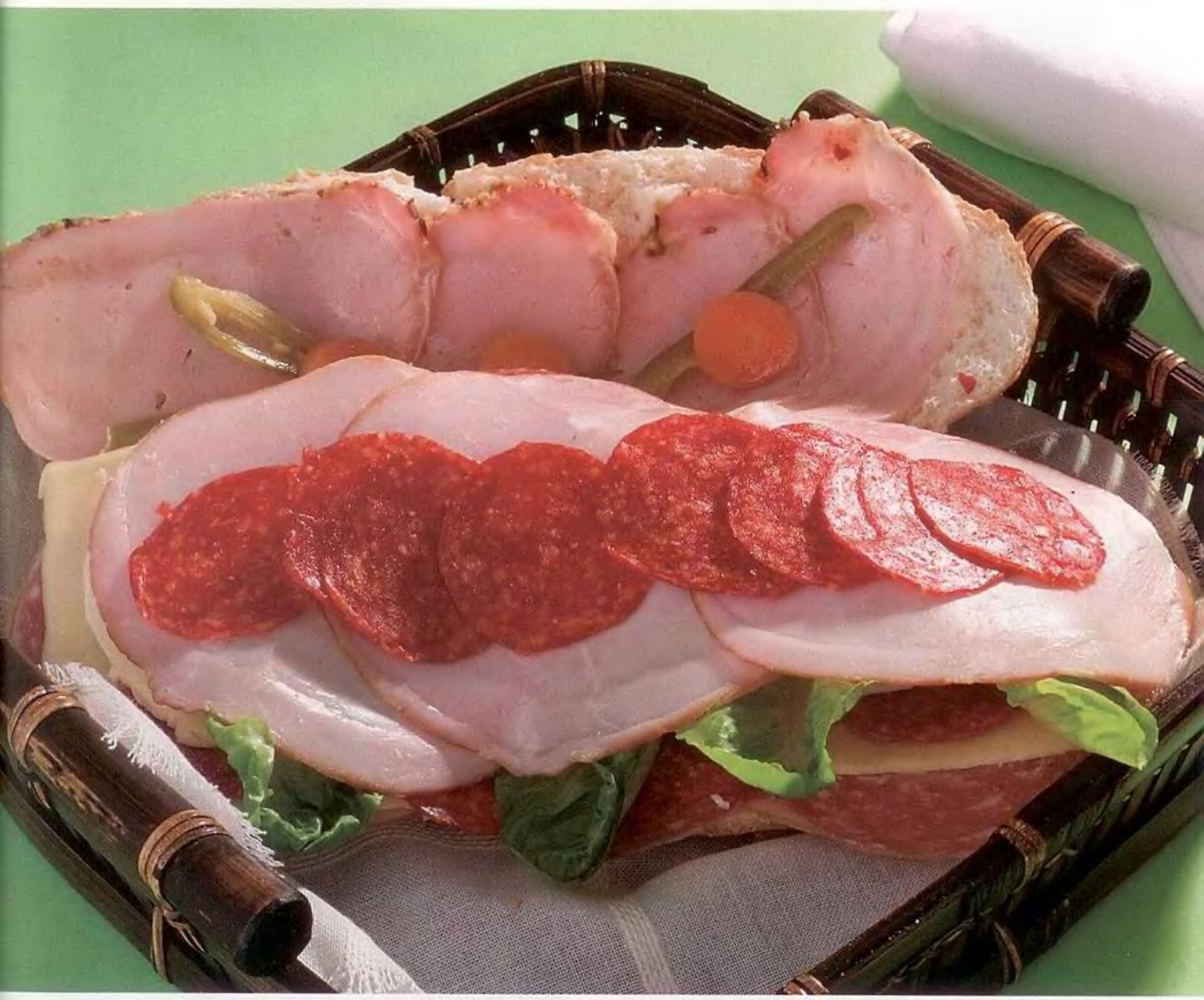
(C) Kena Marca Registrada

Marzo **2008, Editorial Armonía, S.A. de C.V.**

KENA es una publicación mensual editada por Editorial Armonía, S.A. de C.V.
Kena, título con reserva exclusiva otorgada por la Dirección General de Derechos de Autor según registro núm. 04-2006-071113080500-102. Certificado de Licitud de título de la Secretaría de Gobernación núm. 1300. Certificado de Licitud de Contenido de la Secretaría de Gobernación (Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas) núm. 732. Registro como correspondencia de segunda clase. DGC núm. 066-1081, características 226751212 (D.R.). Derechos Reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin autorización previa –por escrito– de su autor. Editorial Armonía, S.A. de C.V., no se hace responsable de los concursos, ofertas especiales, cupones y otros ofrecimientos hechos por nuestros anunciantes. El cumplimiento de ellos es responsabilidad exclusiva del propio anunciante.
(C) Kena Cocina
COMIDA COMPLETA EN UN SÁNDWICH. Es una publicación anual. Reserva exclusiva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor Núm. Reserva 04-2006-042409095800-102. Certificado de Licitud de Título en trámite y Contenido en trámite (ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación).
Editorial Armonía, S.A. de C.V.
Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial, oficinas generales: Río Balsas núm. 101, esq. Río Ebro, Col. Cuauhtémoc, 06500. México, D.F. Tel.: 54-42-96-21. Domicilio Legal: Despacho López Pardo. Presa La Angostura núm. 116, Col. Irrigación. Impresa en México en los talleres de Offset Multicolor S. A. de C. V. Calzada de la Viga, 1332 Col. El Triunfo C. P. 09430 México D. F. Tel. 5633-1182 • Oficinas de publicidad: Río Balsas núm 101, esq. Río Ebro, Col. Cuauhtémoc, 06500. México, D.F. Tel.: 54-42-96-80. • Distribución en el Interior de la República y en locales cerrados: DIMSA, Mariano Escobedo núm. 218, Col. Anáhuac, Tel.: 5262-9400. En el D.F., Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C. Guerrero núm. 50, Colonia Guerrero, 06350. Tels.: 5591-1400 y 5591-1301. Distribuidores en el Extranjero: Guatemala, De la Riva Hermanos, Tel.: (5022) 232-1616; Panamá, Distribuidora Panamex, S.A. Tel.: (507) 221-7015; Puerto Rico, Agencia de Publicaciones de Puerto Rico, Inc. Tel.: (787) 788-8300; República Dominicana, Agencia de Publicaciones Dominicana C.A. Tel.: 532-0261; Honduras, Agencia de Publicaciones de Honduras, S.A. de C.V. Tel.: (504) 246-8028; Agencia de Publicaciones de El Salvador, S.A. de C.V., Tel. (503) 298-1999; Costa Rica, Agencia de Publicaciones de Costa Rica, S.A. Tel.: (506) 283-9383. Selección de color: Editorial Armonía, S.A. de C.V. Río Balsas núm 101, esq. Río Ebro, Col. Cuauhtémoc, 06500. México, D.F. Tel.: 5442-97-50.

• PRINTED IN MEXICO •
Editora Responsable: Liliana Moreno.

• Precio por ejemplar $30.00



Torta cubana/ *PARA CADA PORCIÓN*

INGREDIENTES:

> 1 pan tipo baguette
> · mayonesa
> · mostaza
> 100 g de queso manchego o panela
> 100 g de jamón de pierna
> 50 g de chorizo de Pamplona
> 50 g de salami
> · chiles jalapeños en escabeche

1. Abre la baguette y úntala con la mayonesa y mostaza.
2. Acomoda a todo lo largo el queso manchego o panela en rebanadas, jamón, chorizo de Pamplona, salami y las rajitas de chiles jalapeños en escabeche.
3. Tapa y parte a la mitad para servir.

Chapata vegetariana/ *2 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> *2 panes tipo chapata*
> *2 cucharadas de mayonesa*
> *1 berenjena rebanada*
> *1 calabacita*
> *2 cucharadas de aceite de oliva*
> *2 jitomates deshidratados (de frasco o de lata)*
> *1/2 taza de germinado de soya, desinfectado*
> · *sal y pimienta*
> · *chiles serranos*

1. Parte los panes a la mitad y úntalos con la mayonesa.
2. Rebana la berenjena y remójala unos minutos en agua con un poco de vinagre y sal, para que se le quite lo amargo.
3. Rebana la calabacita y escurre la berenjena.
4. Calienta el aceite de oliva y asa por ambos lados la calabacita y la berenjena.
5. Rellena los panes con estas verduras y añade el jitomate deshidratado y el germinado.
6. Sazona con sal y pimienta y reparte unas rajitas de chile serrano.

Tip: Puedes añadir una rebanada de aguacate.

Pepito con queso roquefort/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> *6 panes con parmesano y hierbas*
> *160 g de queso roquefort*
> *1/4 de taza de crema líquida*
> *3 jitomates*
> *1 lechuga*
> *2 aguacates*
> · *aceite de oliva*
> *12 medallones de filete*
> · *sal y pimienta*

1. Corta los panes a la mitad.
2. Mezcla el queso roquefort con la crema, hasta formar una pasta.
3. Corta los jitomates en rodajas delgadas.
4. Lava y desinfecta las hojas de lechuga.
5. Pela los aguacates y córtalos en rodajas.
6. En una parrilla con un poco de aceite de oliva, asa los filetes al término deseado. Salpimienta.
7. Rellena los panes con las rodajas de jitomate, el aguacate y las hojas de lechuga.
8. Coloca en cada torta dos medallones de filete.
9. Sobre los filetes unta la mezcla de queso roquefort.

Las tortas

Una buena torta es irresistible...utiliza ingredientes como carne, pescado o pollo y complementa con lechuga, pepinos, aguacate, y aderezos de aceite de oliva o mostaza.

POR GABY GARAY

Torta de pollo empanizado / *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> *6 panes mini baguette de verdura*
> · *mostaza*
> · *mayonesa*
> · *aceite de maíz*
> *6 pechugas de pollo empanizadas*
> *1 cajita de germen de soya*
> *1 cajita de jitomates cerezo*

1. Corta los panes a la mitad.
2. Úntalos con la mostaza y mayonesa al gusto.
3. En una sartén con aceite caliente, fríe las pechugas de pollo.
4. Rellena los panes con un poco de germen de soya, rodajas de jitomate cerezo y el pollo empanizado.

Torta de salmón sellado / *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> *6 panes de grano mixto*
> *1 taza de mostaza a la antigua*
> · *aceite de oliva*
> *6 trozos de salmón fresco*
> *3 jitomates*
> *1 lechuga*
> *18 rebanadas de tocino*
> *1/2 taza de jitomates deshidratados*

1. Corta los panes a la mitad y úntalos con la mostaza.
2. En una parrilla con un poco de aceite, asa los salmones por ambos lados, sin cocerlos demasiado.
3. Corta los jitomates en rodajas.
4. Deshoja y desinfecta la lechuga.
5. En el microondas o en una sartén, dora el tocino.
6. Rellena los panes con rodajas de jitomate, hojas de lechuga, un trozo de salmón, tres rebanadas de tocino y jitomate deshidratado.

Torta imperial de pescado y camarón/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *6 panes tipo mini baguette, con queso*
- *6 cucharaditas de mostaza*
- *2 cucharadas de aceite*
- *6 filetes de pescado Mahi Mahi de Sierra Madre*
- *150 g de camarones pacotilla*
- *1 manojo de arúgula, desinfectado*
- *1 taza de jitomate deshidratado, molido o en pasta*

1. Parte los panes a la mitad y úntalos con mostaza.
2. En una parrilla, calienta un poco de aceite y asa los pescados por ambos lados, hasta dorarlos.
3. Mezcla los camarones con la pasta de jitomate deshidratado.
4. Rellena los panes con un puñado de arúgula, pescado asado y un poco de la mezcla de camarones con jitomate.

El pescado Mahi Mahi es un filete marino de carne muy blanca que contiene Omega 3, que como todo sabemos, su consumo es indispensable ya que el cuerpo requiere de grandes cantidades de Omega 3, para que actúe como antioxidante. Es de fácil digestión, alto en proteína y de un sabor exquisito.

Hamburguesas y hot dogs

Con panes mandados a hacer especialmente, o con pan del súper, prepara hamburguesas con diferentes rellenos.

POR GABRIELA DÍAZ

Hamburguesa gigante/ *8 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 hogaza redonda o cualquier pan salado grande de panadería*
- · *jamón*
- · *salami*
- · *chorizo*
- · *queso amarillo, manchego, panela, o de canasto*

1. Parte el pan en varias capas.
2. Rellénalo con jamón, salami, chorizo, queso manchego, queso panela o de canasto, en diferentes secciones para que cuando lo partas queden los distintos sabores.

En lugar de las carnes frías, haz una hamburguesa gigante con carne molida preparada. Será un éxito para una fiesta infantil.

Hamburguesa de pechuga de pollo

2 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1 pechuga de pollo*
- *· aceite*
- *1 chile poblano asado, desvenado y cortado en rajas*
- *1/2 cebolla*
- *2 hojaldras o pan para hamburguesa*
- *· mayonesa*
- *· mostaza*
- *2 rebanadas de queso manchego*

1. Asa la pechuga de pollo hasta que quede bien cocida por dentro. Rebánala y reserva.
2. Agrega un poco de aceite y fríe las rajas de poblano con la cebolla.
3. Abre las hojaldras y úntalas con la mayonesa y mostaza.
4. Rellena con las rebanadas de pechuga asada, el queso manchego y chile poblano.

Hamburguesa de hongos y queso

2 PORCIONES

INGREDIENTES:

> *2 panes para hamburguesa*
> · *mayonesa*
> · *mostaza*
> · *salsa catsup*
> *2 hongos portobellos*
> · *aceite de oliva*
> *2 rebanadas de queso manchego, mozzarella o panela*
> *1 jitomate*
> · *sal y pimienta*

1. Unta los panes con mayonesa, mostaza y salsa catsup.
2. Asa los hongos portobello en un poco de aceite de oliva.
3. Pon los hongos en los panes y agrega el queso y las rebanadas de jitomate.
4. Sazona con un poco más de aceite de oliva, sal y pimienta.

Los hot dogs

SALCHICHAS
- de res
- de pavo
- de cerdo
- de ternera

TIPOS
- suizo
- alemán (Frankfurt)
- shubling
- Viena
- americano
- coctel

La nueva tendencia de comer

POR ALFREDO CARRILLO

Los sándwiches pueden ser un alimento saludable y nutritivo, ya que además de conservar tu figura, son aliados perfectos para ahorrar tiempo a la hora de la comida.

Aunque los sándwiches siempre han tenido una fama –bien ganada- de ser una comida rápida, esto no debe implicar que se coman de prisa, sino que se preparan fácil y rápidamente.

El secreto para un sándwich perfecto está en que utilices ingredientes saludables, que no tienen por qué engordarte o ser poco nutritivos.

La tendencia actual, es preparar todo tipo de sándwiches que tengan pocas calorías y muchos nutrientes, para lograr una alimentación equilibrada, completa y variada.

No los consideres una comida ligera, los sándwiches son mucho más que jamón, queso y pan; toma en cuenta que entre otras ventajas, son un platillo que te ahorra tiempo en la preparación, por lo que resultan ideales para el lunch escolar, para la oficina o para salir de viaje.

Tips para preparar un sándwich saludable

> Elimina las grasas. Las grasas no sólo amenazan tu figura, sino también tu salud. Para disminuirlas, utiliza en lo posible carne de pavo o retira la grasa del jamón serrano, o las orillas del salami o mortadela. Utiliza mayonesa light y prepara aderezos con yoghurt o jocoque. Para aderezar lechuga o verduras, utiliza aceite de oliva, jugo de limón o aderezos bajos en calorías.

> Escoge ingredientes sin grasa. Prepara sándwiches con ingredientes con proteínas, pero pocas calorías. Elige carnes y embutidos magros en vez de grasos, y procura eliminar en lo posible los ingredientes fritos –como papas- o sólo prepara de vez en cuando sándwiches con embutidos y otros ingredientes con grasa como paté. No abuses, si utilizas mantequillas o patés, hazlo como aderezo, no como ingrediente principal.
Evita también los quesos maduros.

> Tipos de pan. Es mejor usar panes integrales, con cereales y semillas, porque contienen más sustancias nutritivas y fibra, que no sólo ayudan a la digestión, sino que satisfacen más rápidamente que el pan blanco, por lo que se consumen en menor cantidad.
Los panes multicereales o multigrano, como los de centeno, trigo, con semillas de girasol, de amapola, soya y con otros ingredientes como cebolla, ajo, pasitas o nueces, son una delicia. Búscalos en el súper o en panaderías y dale a tu familia variedad y sabor.

> Añade proteínas. Combina ingredientes como jamón de pechuga de pavo, o pollo, o bien pescados como el salmón o como atún en agua.

Los hot dogs son un antojo que puede satisfacer todos los gustos, ya que hay gran variedad de salchichas y puedes probar la que más te guste.

POR ESTELA PUENTE

ADEREZOS

- mostaza
- mayonesa
- salsa catsup
- pepinillos agrios
- chiles en vinagre
- zanahorias en vinagre

CONDIMENTOS

- cebolla
- jitomate
- queso amarillo derretido
- champiñones rebanados
- salsa mexicana

Nuestro frijol mexicano

Mmmm... ¡buenísimo!

★Alimento básico en la dieta del mexicano.
El frijol es un ingrediente básico de la cocina mexicana desde los tiempos prehispánicos, cuando era conocido como "ETL".

★Un aporte extraordinario para la nutrición de toda la familia.
Por ricos y nutritivos, generación tras generación, la preferencia por unos buenos "frijolitos" ha estado vigente siempre en la dieta cotidiana y en nuestro gusto. De hecho, servirlos todos los días en la mesa familiar durante el desayuno, comida o cena, es una costumbre y una tradición. Y con los amigos... ni se diga. Siempre existe un motivo para invitar a alguien a casa con la seguridad que habrá algo bueno que compartir con sólo "echarle más agua a los frijoles".

En la mesa de la familia, el frijol mexicano siempre está presente por su sabor, calidad y valores nutrimentales.

Crema de frijol

- 3 tazas de frijoles bayos, cocidos
- 3 tazas de caldo de frijol
- 1/2 taza de aceite
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 ramita de epazote
- • sal
- 1/4 de crema
- 6 tortillas cortadas en triángulos
- 1 taza de cubitos de queso panela
- **4 porciones**

1 Licúa los frijoles con su caldo hasta obtener un puré fino. Resérvalo.

2 Sofríe la cebolla junto con el epazote en una cucharada de aceite, vierte el puré de frijol, si gustas, puedes colarlo para que te quede más terso. Sazónalo con sal al gusto y déjalo hervir cinco minutos.

3 Si la crema está muy espesa, agrega un poco más de caldo o agua. Incorpora la crema y retira del fuego antes de que hierva.

4 Fríe los triángulos de tortilla hasta que doren por ambos lados. Escúrrelos sobre servilletas de papel.

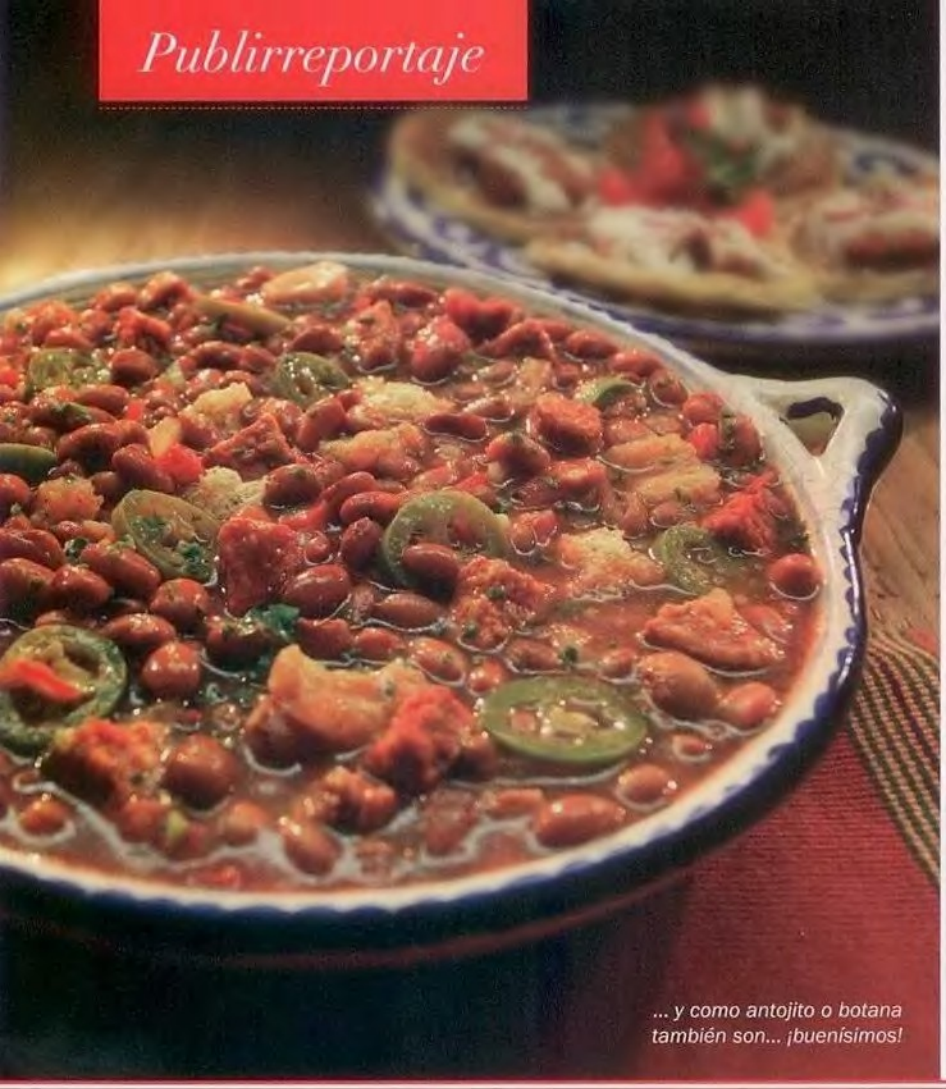
5 Sirve la crema caliente y decora con los cubitos de queso y los totopos de tortilla.

Como plato principal o como acompañamiento, los "frijolitos mexicanos" preparados de cualquier manera son indispensables.

★La cocina mexicana está marcada por el delicioso sabor del frijol.

En México, a lo largo de todo el país -y para disfrutarse en sus casi 70 variedades- el frijol mexicano está servido siempre en todas las mesas, deleitando a todos los gustos. Es de destacar que en nuestra cocina cotidiana, así como en la típica mexicana, prácticamente van con todo:

- Como platillo principal, ya sea en crema de frijol, enfrijoladas o "frijolitos charros", por ejemplo.
- Como guarnición para acompañar casi cualquier guiso.
- Y hasta como botana y antojo de ocasión, por ejemplo en molletes, sopes y tostadas.



... y como antojito o botana también son... ¡buenísimos!

Frijoles charros

- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1/4 de k de chorizo cortado en trocitos
- • chiles jalapeños en rebanadas
- 3 tazas de frijoles cocidos
- 1 cucharadita de consomé en polvo
- 100 g de chicharrón cortado en trocitos
- 3 cucharadas de cilantro desinfectado y picado
- 4 porciones

1. Sofríe la cebolla, el chorizo y los chiles hasta que doren ligeramente.
2. Agrega los frijoles cocidos con todo y su caldo. Sazónalos con el consomé de pollo.
3. Déjalos hervir 10 minutos y añade el chicharrón en trocitos. Antes de apagar, espolvoréalos con el cilantro picado.

★Alimento saludable y nutritivo.

Una manera práctica de mejorar nuestra alimentación diaria es incluir frijol mexicano como parte de una dieta balanceada, ya que significa un aporte extraordinario para la salud y nutrición de niños y adultos. Estudios recientes han demostrado múltiples ventajas que su consumo favorece como: la reducción de peso y, junto con ello el riesgo de obesidad. Pero sus beneficios van aún más allá: ¿sabías que su consumo ayuda a prevenir enfermedades cardíacas, riesgos de alta presión, derrames o apoplejías, algunos tipos de cáncer y la diabetes?

Y es que el frijol mexicano es bajo en grasa total, no contiene colesterol, es una rica fuente de proteínas e hidratos de carbono, de vitaminas del complejo B, ácido fólico y tiamina. Igualmente proporciona: hierro, cobre, zinc, fósforo, potasio, magnesio y calcio; también es un rica fuente de ácidos grasos poliinsaturados. Cabe mencionar que nuestro frijol tiene un bajo índice glicémico (los alimentos con esta propiedad liberan glucosa lentamente al torrente sanguíneo, lo que contribuye a contar con energía durante un período de tiempo más largo). Y su alto contenido en fibra de calidad produce una sensación de saciedad, lo que evita la sobrealimentación.

★Un sabor muy mexicano.

En México a todos nos gustan "los frijolitos", porque su rico sabor nos es muy familiar desde pequeños. Y es que son tan económicos, que siempre han estado al alcance de todos los bolsillos.

Su cultivo nutre y fortalece al campo mexicano. En el campo mexicano las condiciones climatológicas y la tierra de nuestro suelo son muy propicias para su cultivo. De ahí que su siembra y consumo sea una costumbre y un gusto que ha permanecido a lo largo de siglos. Su producción es fundamental en el sustento y en la alimentación de nuestras comunidades campesinas, quienes lo siembran tanto como negocio, como para consumo propio.

El frijol tiene un sabor ¡muy nuestro! Los mexicanos sabemos mejor que nadie cómo producirlos, cómo prepararlos... ¡y cómo disfrutarlos!.
Por todo lo anterior, es importante consumir frijol... ¡pero que sea mexicano!, así nos nutrimos, nos deleitamos con su sabor que tanto nos gusta, alimentamos la tradición y fortalecemos a nuestro campo.

Frijol mexicano, para tu salud y nutrición... ¡buenísimo!

Una comida completa

Escoge una sopa y una ensalada de las recetas que te ofrecemos en esta sección y haz tus propias combinaciones.

POR JUANA LOMELÍ

Sándwich de atún "tuna melt"

2 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *2 latas de 115 g cada una, de atún en aceite de oliva*
- *2 cucharadas de mayonesa*
- *1 limón, su jugo*
- *1 chile chipotle de lata, picado*
- *4 rebanadas de pan blanco o una baguette*
- *2 rebanadas de queso amarillo*

1. Prepara el atún con la mayonesa, el jugo de limón y chipotle.
2. Acomoda sobre una rebanada de pan.
3. Pon encima el queso amarillo.
4. Tapa, gratina y sirve.

Ensalada de lechugas mixtas y col morada

6 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *3 tazas de lechugas mixtas, desinfectadas*

ADEREZO

- *1/2 taza de aceite de oliva*
- *2 cucharadas de vinagre balsámico*
- *1 limón, su jugo*
- *1 echalote finamente picado*
- *1 cucharadita de sal*
- *1 cucharadita de pimienta negra quebrada*
- *1 pizca de miel de abeja*

1. Mezcla en un frasco todos los ingredientes del aderezo.
2. Agita varias veces hasta que emulsione y vierte encima de las lechugas, justo antes de servirlas.

Sándwich de ensalada de mariscos

2 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *6 panes integrales*
- *1 lata de atún en agua, escurrido*
- *200 g de camarones de coctel*
- *2 barritas de surimi*
- *1/2 limón, su jugo*
- *· sal y pimienta*
- *1 taza de mayonesa*
- *1 cucharadita de mostaza*
- *2 hojas de lechuga desinfectada*
- *4 rebanadas de queso amarillo*

1. Mezcla el atún con los camarones y el surimi picado. Añade el jugo de limón y salpimienta.
2. Unta la mayonesa y mostaza en los panes.
3. Rellena con la ensalada, tapa y repite la operación para que el sándwich quede de pisos.

Sopa de brócoli

6 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1 ramo de brócoli*
- *1 cucharada de mantequilla*
- *1/2 cebolla*
- *3/4 de l de caldo de pollo desgrasado*
- *1 cucharada de consomé de pollo*
- *1/2 taza de leche evaporada*
- *2 cucharadas de crema líquida*
- *1 cucharadita de eneldo*
- *1/2 cucharadita de pimienta recién molida*

1. Cuece el brócoli en agua suficiente hasta cubrirlo.
2. Derrite la mantequilla y acitrona la cebolla rebanada.
3. Lícuala con el brócoli - apartando un ramito para el adorno - y un poco del agua de la cocción.
4. Vierte el licuado en una cacerola y agrega el caldo de pollo.
5. Añade el consomé y deja hervir a fuego bajo, unos minutos.
6. Agrega la leche evaporada, y en cuanto suelte el hervor, apaga y vierte la crema, revolviendo bien.
7. Sirve y adorna con el brócoli que apartaste.
8. Espolvorea el eneldo y la pimienta.

Ensalada de lechuga, pepino y germinado

4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1 lechuga morada, desinfectada*
- *1 cajita de germinado de alfalfa o de brócoli, desinfectado*
- *1 cajita de jitomates tipo cerezo*
- *1/2 cebolla morada*
- *1 pepino*
- *1 frasco de aderezo comercial de mostaza y miel*

1. Acomoda en un platón la lechuga morada, el germinado, los jitomates y la cebolla rebanada.
2. Lava el pepino y córtalo en rebanadas muy delgadas, con todo y cáscara, añádelo a la ensalada.
3. Baña con la vinagreta de miel y mostaza, al momento de servir.

Sándwich con berenjena asada

2 PORCIONES

INGREDIENTES:

> *4 rebanadas de pan multigrano*
> *1 berenjena rebanada, desflemada con sal, enjuagada y asada por ambos lados con un poco de aceite de oliva*
> *2 calabacitas rebanadas y asadas con un poco de aceite de oliva*
> *100 g de queso de cabra*
> · *pimienta negra recién molida*
> · *aceite de oliva*

1. Tuesta el pan y acomoda las verduras.
2. Unta el queso y espolvorea con pimienta negra, añade un chorrito de aceite de oliva y tapa.

Sopa de papa (vychissoise)

6 PORCIONES

INGREDIENTES:

> *3 papas cocidas y peladas*
> *1 l de caldo de pollo desgrasado*
> *1 pizca de nuez moscada*
> · *sal y pimienta blanca*
> *1/2 taza de crema*
> *3 cucharadas de cebollín finamente rebanado*

1. Desbarata las papas y mézclalas con el caldo de pollo.
2. Pon a fuego medio y sazona con la nuez moscada, sal y pimienta; deja hervir durante cinco minutos.
3. Apaga y deja enfriar.
4. Refrigera, y antes de servir, incorpora la crema y el cebollín.

Baguette de filete

INGREDIENTES:

> 2 bolillos, teleras o baguettes
> 2 bisteces de ternera
> 1 limón, su jugo
> · sal y pimienta negra
> · mostaza
> · aguacate
> · jitomate
> · cebolla rebanada

1. Marina la carne en el jugo de limón, sal y pimienta negra.
2. Abre el pan por la mitad y caliéntalo.
3. Asa los bisteces.
4. Unta el pan con mostaza y acomoda la carne, el jitomate, aguacate y la cebolla.

Gazpacho español / *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> 6 jitomates pelados y sin semillas
> 1 pimiento rojo, asado, pelado y sin semillas
> 1 diente de ajo asado
> 2 cucharadas de vinagre de manzana
> 3/4 de l de caldo de pollo desgrasado
> sal y pimienta negra
> 1 pepinillo picado
> 3 ramas de apio sin fibra, picado

1. Muele en la licuadora los jitomates, el pimiento y ajo con el vinagre y el caldo.
2. Salpimienta. Refrigera.
3. Sirve con el pepino y apio.

Sándwich mediterráneo

2 PORCIONES

INGREDIENTES:

> *4 rebanadas de pan integral o de pasas con nuez*
> *1/2 taza de jocoque seco*
> · *páprika o pimentón*
> *2 pepinillos rebanados*
> *1 jitomate bola, rebanado*
> · *hojas de albahaca fresca*
> · *hojas de hierbabuena fresca*
> · *aceite de oliva*
> · *pimienta negra quebrada*

1. Tuesta el pan.
2. Esparce encima el jocoque seco.
3. Espolvorea con páprika y acomoda los pepinos y jitomates, intercalando la albahaca y la hierbabuena.
4. Añade un chorrito de aceite de oliva y pimienta negra.

Ensalada de lentejas / *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> *3 tazas de lentejas cocidas*
> *4 ramas de apio sin fibra, picado*
> *1/2 cebolla morada, finamente picada*
> *5 ramas de perejil desinfectado y picado*
> *1/2 taza de aceite de oliva*
> *1 diente de ajo exprimido*
> *2 cucharadas de vinagre de vino tinto*
> · *sal y pimienta negra*

1. Mezcla todos los ingredientes.

Tip: *Puedes preparar esta ensalada desde un día antes y guardarla en el refrigerador.*

Sándwich Serrano / *2 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> *4 rebanadas de pan blanco o integral*
> · *mantequilla*
> *100 g de jamón serrano*
> · *lechugas mixtas desinfectadas*

1. Unta el pan con mantequilla y acomoda el jamón serrano y la lechuga.

> Incluye verduras y frutas. Añade al ingrediente principal de tu sándwich: atún, pechuga de pavo, pollo, queso fresco y salmón, verduras como tomate, pepino, lechuga, espárragos, champiñones, pimiento, cebolla o espinacas crudas.
También puedes poner algunas frutas como manzana, pera o kiwi, para que añadas a tu sándwich una buena dosis de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, además de un rico sabor agridulce.

> Aderezos. Para condimentar tu sándwich, varía el sabor de la mantequilla, mayonesa o mostaza sustituyéndolos por una cucharada de aderezo light. También puedes utilizar un poco de aceite de oliva, sobre todo en los sándwiches que tengan carne, pescado o pollo.

> Quesos bajos en grasa. Usa siempre quesos bajos en grasa, como el panela, el Oaxaca y el mozarella.
Utiliza otro tipo de quesos -como el gruyére, cheddar o manchego- en rebanadas delgadas.

> Salsas. La salsa catsup no contiene mucha grasa, pero no debes excederte al usarla como aderezo de un sándwich, porque tiene un alto contenido en azúcar y sal.

> Mantequilla y margarina. Aunque da un sabor delicioso al pan, la mantequilla y margarina añaden calorías. Modera su consumo poniendo una capa fina sobre el pan.

Sándwich de tocino, lechuga y jitomate

Para cada porción> Ingredientes:
>3 rebanadas de pan de 7 granos
>2 cucharadas de mostaza
>4 cucharadas de mayonesa
>200 g de tocino frito
>1 jitomate rebanado
>2 hojas de lechuga francesa, desinfectada

1. Unta los panes con la mostaza y mayonesa.
2. Reparte encima el tocino, jitomate y la lechuga.
3. Tapa y repite la operación para que el sándwich quede de pisos.

Sándwich clásico de jamón y gruyére

2 PORCIONES

INGREDIENTES

- *4 rebanadas de pan bl o integral*
- *· mostaza*
- *· mantequilla*
- *100 g de jamón tipo holandés*
- *100 g de queso gruyér rebanado*
- *1 jitomate rebanado*

1. Unta en el pan la mostaza y mantequilla
2. Acomoda el jamón y queso.
3. Calienta en el horni eléctrico y sirve con rebanadas de jitomate

Sándwich ligero de pavo y espinacas

2 PORCIONES

INGREDIENTES:

> *4 rebanadas de pan multigrano*
> *· mostaza*
> *100 g de jamón de pechuga de pavo*
> *100 g de queso mozzarella rebanado*
> *· hojas de espinaca desinfectadas*

1. Unta los panes con un poco de mostaza.
2. Acomoda el jamón, queso y las hojas de espinaca.

Sopa de elote

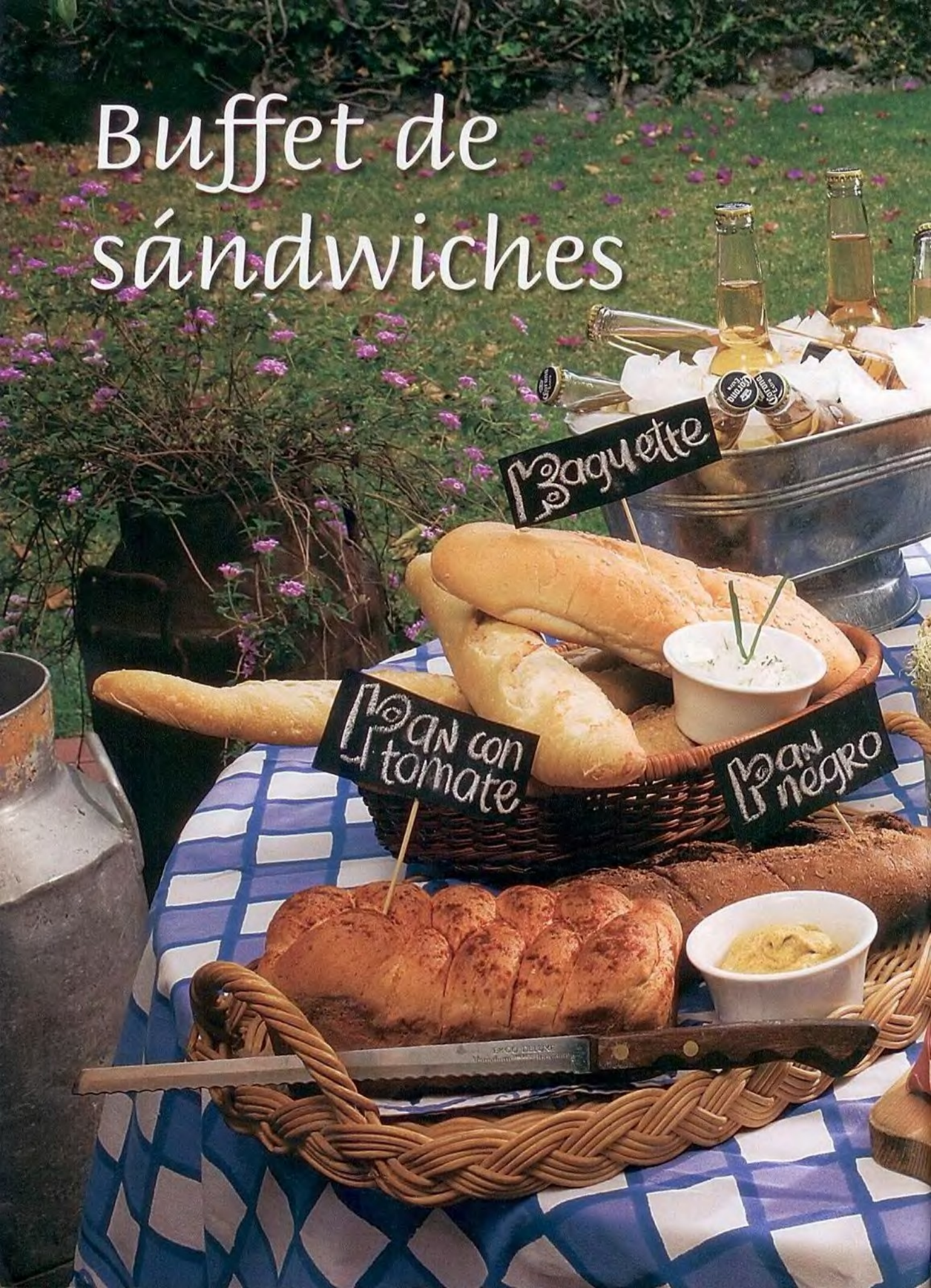
6 PORCIONES

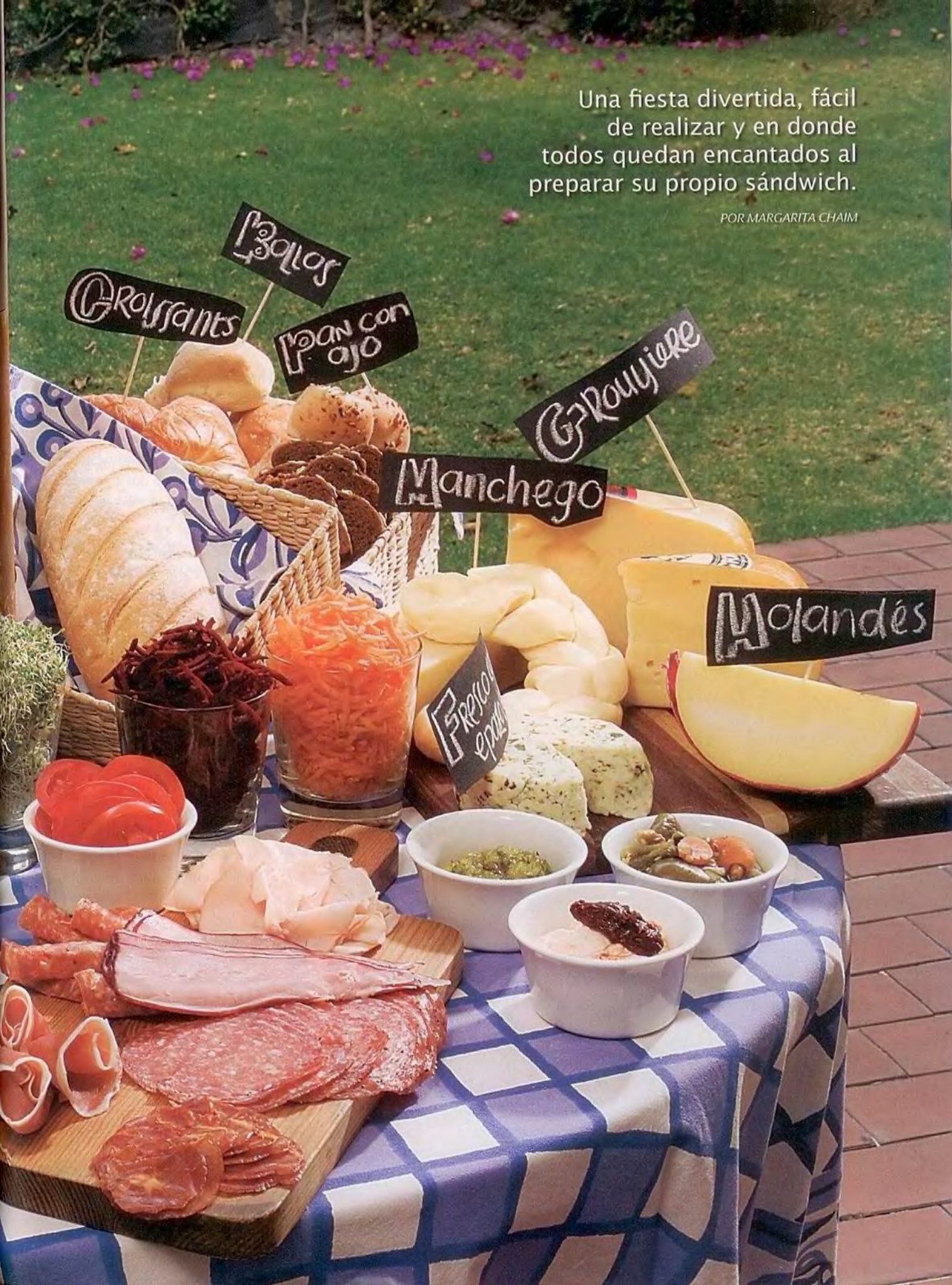
INGREDIENTES:

> *1/2 taza de crema*
> *3/4 de l de caldo de pollo desgrasado*
> *1/2 cucharadita de chile piquín*
> *· sal*
> *2 tazas de granos de elote, cocido*
> *4 cucharadas de cilantro desinfectado, finamente picado*

1. Calienta la crema con el caldo de pollo, chile piquín y la sal.
2. Agrega el elote y el cilantro, revolviendo bien.

Buffet de sándwiches





Una fiesta divertida, fácil de realizar y en donde todos quedan encantados al preparar su propio sándwich.

POR MARGARITA CHAIM

La comida

Panes de diferentes formas y sabores
Croissants, pan negro, pan con jitomate deshidratado, bollos con ajo, bollos naturales, baguettes, chapatas, pan integral y de granos.

Carnes frías
Jamón de pierna, de pavo, jamón serrano, lomo embuchado, salami, chorizo, roast-beef, lomo ahumado, pastrami y corned beef.

Quesos
Queso manchego, panela, gouda, gruyére, de cabra, Oaxaca, americano, crema natural, con ajo o con arúgula, Chihuahua, brie, camembert y provolone.

Verduras
Jitomate en rebanadas, betabel y zanahoria rallados, germen de trigo, lechuga, espinacas, albahaca fresca, aguacate y cebolla.

Aderezos
Mostaza, mayonesa, mantequilla, jocoque con chipotle, con ajo o con cebollín, chiles chipotles, rajas de chile jalapeño, pepinillos dulces y cebollitas de cambray.

Para untar

Aderezo de pepinillos
Ingredientes:
> 1/2 taza de mayonesa
> 3 cucharadas de crema
> 1/2 taza de pepinillos dulces

De jocoque con chipotle
Ingredientes:
> 1/2 taza de jocoque seco
> · chiles chipotles
> 1 cucharadita de aceite de oliva

De jocoque con cebollín
Ingredientes:
> 1/2 taza de jocoque seco
> 1 manojo de cebollín picado
> 1 cucharada de aceite de oliva

De queso crema y albahaca
Ingredientes:
> 90 g de queso crema
> 2 cucharadas de crema
> ¼ de taza de albahaca fresca, picada

De queso crema con ajo
Ingredientes:
> 90 g de queso crema
> 1 cucharadita de ajo en polvo
> 2 cucharadas de crema
> 1/2 cucharadita de aceite de oliva

1. Mezcla los ingredientes de cada aderezo y coloca en recipientes para servir.
2. Para hacer los sándwiches, utiliza cada uno de los aderezos y combina con los diferentes panes, carnes frías y quesos, además de las verduras, chiles o mostazas al gusto.

Sándwich de quesos

PARA CADA PORCIÓN

INGREDIENTES:

> *2 rebanadas de pan de girasol o de cinco granos*
> *1 rebanada de queso gouda*
> *1 rebanada de queso provolone*
> *1 trozo de queso tipo roquefort o blue cheese*
> *1 cucharada de queso crema a las hierbas o con ajo*
> *2 cucharadas de betabel crudo, rallado*

1. Prepara el sándwich poniendo todos los ingredientes en el pan.

Tip: El betabel se vende empacado y ya rallado en tiendas de autoservicio.

Baguette de roast beef

PARA CADA PORCIÓN

INGREDIENTES:

> *1 bolillo o baguette*
> *2 rebanadas de roast beef*
> *1 rebanada de queso amarillo*
> *1/2 jitomate*
> *2 cucharadas de mostaza*
> *· sal y pimienta*
> *· lechuga*
> *1 cucharada de aceite de oliva*

1. Corta el pan a la mitad y retira el migajón.
2. Rellena con los demás ingredientes.

Bagel de salami y ensalada

2 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *2 panes tipo bagel*
- *4 rebanadas de salami*
- *2 hojas de lechuga desinfectada*
- *1 jitomate rebanado*
- *· mostaza*
- *· mayonesa*

1. Prepara el bagel con todos los ingredientes.

Sándwich con jamón Virginia y germinado

PARA CADA PORCIÓN

INGREDIENTES:

- *2 panes de centeno con semillas*
- *1 rebanada gruesa de Jamón Virginia*
- *1/2 taza de zanahoria pelada y rallada*
- *1 cucharada de mostaza*
- *1 cucharada de mayonesa*

1. Prepara el sándwich con todos los ingredientes.

Alrededor del mundo

Hay recetas de sándwiches prácticamente en todas partes del mundo, con una gran variedad de rellenos y condimentos.
Una cerveza fría es el acompañamiento perfecto, pues combina de maravilla con los sabores internacionales.

POR MARGARITA CHAIM

En España se hace una diferencia entre el sándwich y el bocadillo, ya que el primero está hecho con pan de molde, mientras el segundo se elabora con una pieza de pan cortada rellena de carne, queso, jamón, etcétera. El sándwich mixto puede constituir toda una comida.
El Latinoamérica es más común la forma inglesa y utilizamos la palabra sándwich, o alguna adaptación. Por ejemplo, sánduche (en Ecuador y Colombia), sánguche (en Perú), aunque también se usa a veces la palabra emparedado.
En México, la adaptación de sándwich, se prepara en bolillo y recibe el nombre de torta, y en algunos estados, como Puebla, cemita por el pan que usan.
En Bolivia el término se refiere a una pieza de pan cortada, rellena de huevo frito y algunas veces de ensalada.
En Argentina y Uruguay existen diferentes variedades de sándwiches, pero los más famosos son los de miga, ya que el pan se prepara especialmente, se unta con mayonesa y se añade el relleno.
En Uruguay es muy común el choripán, que es el pan relleno de chorizo. En Chile se prepara el Barros Jarpa (jamón y queso caliente), Barros Luco (carne y queso caliente) y el York (jamón y huevo).

Argentina

Sándwiches argentinos

Asociado con todo tipo de celebraciones, el sándwich de miga ha ingresado en el terreno de los grandes mitos de esta nación.
Simple, triple, cuádruple y hasta quíntuple, el sándwich argentino ofrece una gran variedad de sabores que van desde jamón y queso hasta caviar. Los sándwiches de miga, hechos como Dios manda, deben estar perfectamente cortados. Ambas tapas van untadas con mayonesa y luego se le pone ingredientes al gusto. "La mayoría de los que estamos en el oficio lo hemos aprendido de nuestros padres. No es fácil mezclar bien los sabores, de una buena combinación depende el éxito del sandwich", señalan los que saben.
Las combinaciones más conocidas son: jamón con queso, piña con palmitos, queso roquefort con apio y nueces, crema con lechuga y almendras o avellanas y fiambre mechado con ciruelas y crema.

Sándwiches de jamón y queso

12 PORCIONES

INGREDIENTES

- *1 hogaza de pan de miga (se manda a hacer en la panadería)*
- *12 cucharadas de mayonesa*
- *12 rebanadas de jamòn*
- *12 rebanadas de queso provolone*

1. Unta los panes con mayonesa, coloca una rebanada de jamón, cubre con otro pan con mayonesa y pon la rebanada de queso cortada al tamaño exacto.
2. Tapa y rebana los sándwiches de manera que queden rectángulos.
3. Colócalos en una charola.

Tip: Puedes sustituir el pan de miga por pan blanco sin orillas.

Deliciosos a toda hora

Con panes de tamaño especial y variedad de formas, puedes lograr una presentación muy original para cuando tengas invitados.

POR ESTELA PUENTE

Francia

Croque monsieur/ 1 PORCIÓN

INGREDIENTES

> *1 rebanada de pan integral o de algún cereal*
> · *mantequilla*
> · *mostaza a la antigua*
> · *jamón de pavo*
> · *queso gruyére*

1. Unta la rebanada de pan con mantequilla y mostaza.
2. Coloca el jamón y el queso.
3. Mete en el horno a gratinar hasta que el queso esté fundido y dorado.

Tip: Acompaña con una rica cerveza bien fría

Baguette de carnes frías/ *1 PORCIÓN*

INGREDIENTES

> *1 baguette chica o ½ grande*
> · *mantequilla*
> · *mostaza dijón*
> · *crema*
> · *pepinillos*
> · *lechuga*
> · *queso gruyére*
> · *jamón de pierna*
> · *lomo ahumado*

1. Corta el pan y unta con mantequilla y mostaza.
2. Mezcla la crema con los pepinillos y unta en uno de los panes.
3. Acomoda el resto de los ingredientes y sirve.

Tip: El pan debe estar fresco para que la baguette esté crujiente

E.U.A.

Club sándwich/ *1 PORCIÓN*

INGREDIENTES

- *3 rebanadas de pan blanco de caja*
- · *mostaza*
- · *mayonesa*
- · *mantequilla*
- *1 hoja de lechuga desinfectada*
- · *jitomate*
- *1/2 pechuga de pollo cocida, en rebanadas*
- *1 rebanada de queso amarillo*
- *3 rebanadas de jamón*
- *3 rebanadas de tocino*
- · *cebollitas o aceitunas para decorar*

1. Tuesta las rebanadas de pan y unta en una la mostaza, en otra la mayonesa y la mantequilla a la restante.
2. En el pan de hasta abajo coloca la lechuga, el jitomate y las rebanadas de pechuga.
3. Coloca el segundo pan y acomoda el queso y el jamón.
4. Tapa con la tercera rebanada agrega el tocino, cubre con la última rebanada de pan y corta en triángulo con un cuchillo filoso.
5. Para que no se separen las capas, coloca en la punta de unos palillos las aceitunas o cebollitas, y encaja firmemente.

Subway de roast-beef/ *1 PORCIÓN*

INGREDIENTES

> *1 pan tipo subway, puede ser una medianoche grande*
> · *mostaza*
> · *mayonesa*
> · *aderezo mil islas*
> · *jitomate*
> · *cebolla*
> · *lechuga desinfectada*
> · *queso manchego*
> · *roast-beef*

1. Parte el pan por la mitad y unta con la mostaza, mayonesa, y el aderezo.
2. Acomoda el resto de los ingredientes.
3. Puedes calentar en el hornito eléctrico.

Tip: Acompaña con una cerveza oscura bien fría

Italia

Bruschetta con jamón de Parma / *6 PORCIONES*

INGREDIENTES

- *1 hogaza de pan rústico*
- *2 dientes de ajo exprimidos*
- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *200 g de queso gorgonzola*
- *6 rebanadas de jamón de Parma*
- *6 jitomates deshidratados*

1. Corta el pan en rebanadas de dos a tres centímetros de grosor y tuéstalas.
2. Mezcla el ajo con el aceite y barniza las rebanadas de pan.
3. Pon el queso gorgonzola, acomoda el jamón y adorna con un jitomate deshidratado.

Pizzetas en hojaldre/ *10 PIEZAS*

INGREDIENTES

> *250 g de pasta de hojaldre, comercial*
> · *harina*
> *1 cucharada de aceite de oliva*
> *1/2 cebolla rebanada*
> *2 pimientos: uno rojo y uno verde, en rebanadas*
> *1 cucharadita de albahaca fresca*
> *1 cucharadita de romero fresco*
> · *sal y pimienta*
> *2 jitomates rebanados*
> · *queso mozzarella*
> *1 yema*

1. Extiende la pasta de hojaldre sobre una superficie enharinada y corta diez círculos de ocho centímetros de diámetro.
2. Colócalos sobre una charola para horno.
3. Calienta el aceite de oliva y acitrona la cebolla y los pimientos, añade la albahaca, el romero, la sal y pimienta.
4. Coloca una rebanada de jitomate sobre el hojaldre y encima acomoda los pimientos.
5. Cubre con el queso rallado y barniza las orillas con la yema.
6. Mete en el horno precalentado a 175 °C, durante veinte minutos o hasta que la pasta esté dorada de las orillas y el queso derretido.

Tip: Varía los rellenos por champiñones, jamón picado, salami o tocino.

España

Tapas de lomo embuchado/ *2 PORCIONES*

INGREDIENTES

- *1 rebanada de pan blanco de caja*
- *· mantequilla suavizada*
- *· sal*
- *· perejil desinfectado y picado*
- *2 rebanadas de queso manchego*
- *2 rebanadas de lomo embuchado*

1. Corta el pan en dos triángulos y úntalo con un poco de mantequilla.
2. Sazona con sal y perejil y ponlo a tostar.
3. Acomoda encima el queso y lomo embuchado.
4. Sirve inmediatamente.

Pan con tomate, chorizo y queso/ *10 PIEZAS*

> *1 baguette en rebanadas de 2 centímetros aproximadamente*
> *1 taza de puré de tomate concentrado*
> · *sal y pimienta*
> *1 diente de ajo exprimido*
> · *aceite de oliva*
> · *queso de cabra*
> · *chorizo en rebanadas*

1. Tuesta las rebanadas de pan y reserva.
2. Sazona el puré de tomate con sal, pimienta, ajo y unas gotas de aceite de oliva.
3. Cubre las rebanadas de pan con esta mezcla y coloca encima el queso y el chorizo.

Alemania

Sándwiches de pumpernickel con salmón/ 10 PIEZAS

INGREDIENTES

- *100 g de salmón ahumado*
- *100 g de queso de cabra*
- *1 cucharadita de cebolla morada, finamente picada*
- *1 cucharadita de aceite de oliva*
- *· mantequilla*
- *10 rebanadas de pumpernickel (pan negro alemán)*

1. Coloca las rebanadas de salmón sobre un trozo de plástico autoadherible.
2. Mezcla el queso con la cebolla y el aceite de oliva, coloca sobre el salmón y enrolla con la película plástica, apretando muy bien.
3. Mete en el congelador durante 10 minutos, para poder rebanarlo fácilmente.
4. Corta el pan en cuadros y unta con un poco de mantequilla suavizada.
5. Rebana el rollo de salmón y coloca una rebanada sobre cada pan.

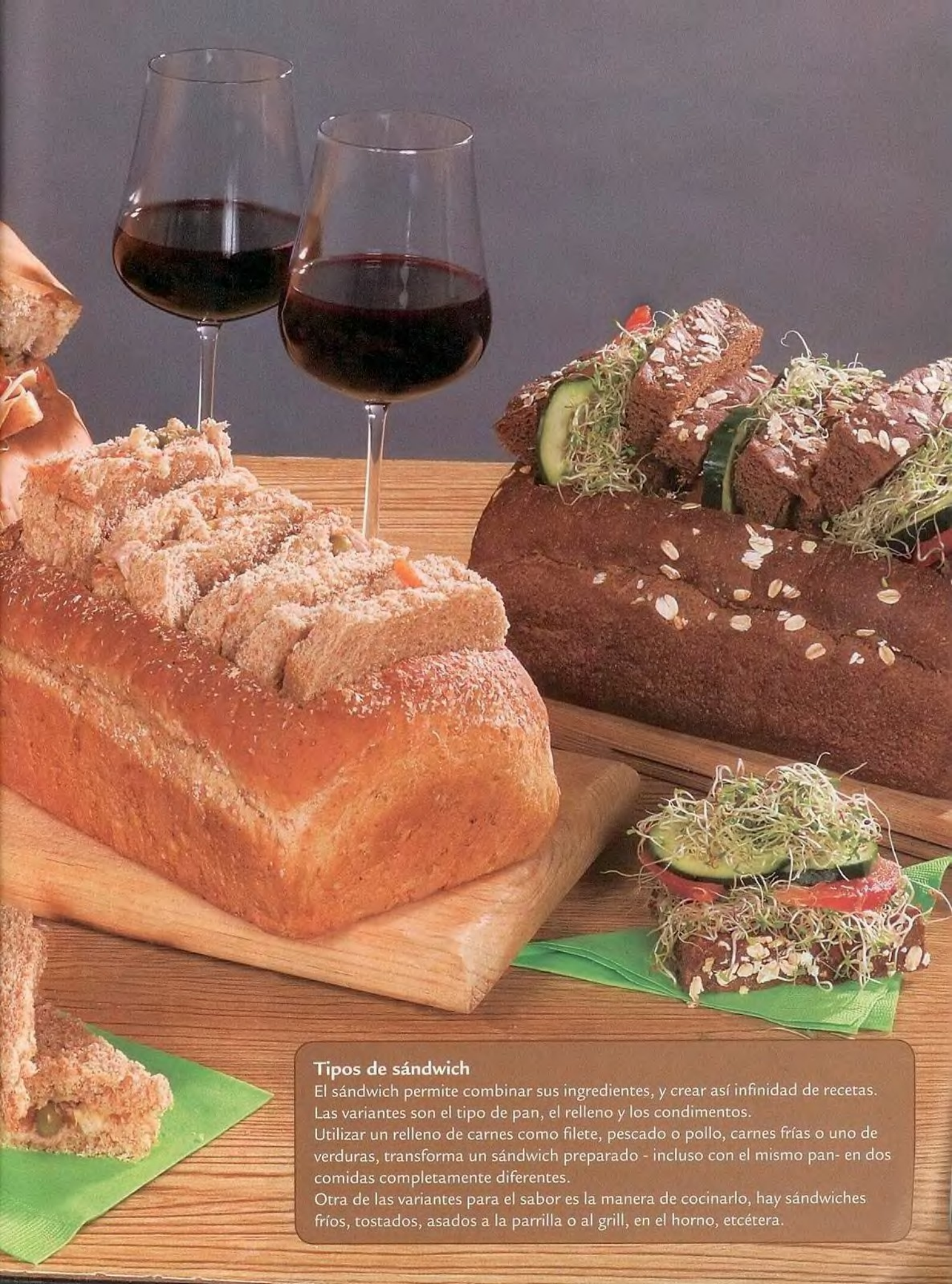
Pan con salchicha alemana/ *PARA CADA PORCIÓN*

INGREDIENTES

- *1 salchicha blanca de ternera*
- *1 bolillo*
- *1 cucharada de mantequilla*
- *· ajo en polvo*
- *· mostaza*
- *1 taza de col agria, preparada estilo alemán*

Tip: La col agria se compra en tiendas de especialidades alemanas.

1. Cuece la salchicha en agua hirviendo durante cinco minutos, escurre y reserva.
2. Corta los extremos del bolillo y con cuidado retira el migajón del centro, sin llegar a partir por completo el pan.
3. Mezcla la mantequilla con el ajo en polvo y unta bien el pan por dentro.
4. Acomoda la salchicha y calienta en el horno hasta que el pan esté crujiente.
5. Sirve con la mostaza y acompaña con la col agria.



Tipos de sándwich

El sándwich permite combinar sus ingredientes, y crear así infinidad de recetas. Las variantes son el tipo de pan, el relleno y los condimentos.

Utilizar un relleno de carnes como filete, pescado o pollo, carnes frías o uno de verduras, transforma un sándwich preparado - incluso con el mismo pan- en dos comidas completamente diferentes.

Otra de las variantes para el sabor es la manera de cocinarlo, hay sándwiches fríos, tostados, asados a la parrilla o al grill, en el horno, etcétera.

A la parrilla

Hacer sándwiches en una parrilla eléctrica, o en una sartén con marcas para gratinar, resulta muy práctico para prepararlos al momento.

POR: MARÍA CARRILLO

Sándwich de hongos y queso/ 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *1/2 cebolla*
- *2 dientes de ajo*
- *1 echalote*
- *250 g de champiñones, limpios y rebanados*
- *· sal y pimienta*
- *1 cucharadita de orégano, fresco o seco*
- *1 cucharadita de brandy*
- *2 cucharaditas de mantequilla*
- *8 panes integrales o de centeno*
- *4 rebanadas de queso provolone o manchego*

1. Calienta el aceite de oliva y acitrona la cebolla, el ajo y echalote, picados finamente.
2. Añade los champiñones y reduce el fuego a medio-bajo, tapa la cacerola y deja hasta que empiecen a soltar su líquido.
3. Salpimienta y añade el orégano y brandy, deja hasta que el líquido se evapore casi en su totalidad, y los hongos estén suaves.
4. Unta la mantequilla en una parte de los panes y añade el queso.
5. Gratina en la parrilla, y cuando estén listos pon encima una porción de hongos y un poco más de queso rallado.

Puedes variar el tipo de hongos por portobello o porcini, y si quieres un toque francés, añade media cucharadita de hierbas de provence.

El equipo

Algunas parrillas están hechas especialmente para gratinar, y puedes poner al mismo tiempo dos, y hasta cuatro sándwiches. Esto resulta muy práctico si tienes invitados o si meriendan en familia y quieres servir los sándwiches al mismo tiempo.

Toma en cuenta algunos consejos:

- No guardes la parrilla sin limpiarla en cuanto termines.
- Utiliza una pala con teflón para voltear los sándwiches, así los ingredientes no se saldrán del pan.
- Puedes utilizar un poco de aceite en aerosol o de mantequilla para barnizar las rejillas, antes de poner el sándwich.
- Es de mucha ayuda tener listos todos los ingredientes, o los sándwiches ya preparados, y sólo calentar la parrilla al momento.
- Toma en cuenta que tanto carnes de hamburguesa como pollo o pescado, pueden cocinarse también en la parrilla, antes de meterlos en el sándwich.

Sándwich de pavo y manzana verde/ *2 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *2 cucharaditas de aceite de nuez o de cacahuate*
- *1 cucharadita de tomillo fresco*
- *6 panes de semillas o de trigo entero*
- *100 g de queso brie*
- *4 rebanadas de pavo*
- *1 manzana verde, tipo granny Smith*
- *1/2 limón, su jugo*
- *1 pepino rebanado a lo largo*
- *· sal y pimienta*

1. Precalienta la parrilla. En un recipiente combina el aceite y tomillo y unta una tapa de los panes con esta mezcla.
2. Corta el queso brie en rebanadas delgadas y repártelo. **3.** Añade un poco de pavo y pon encima unas rebanadas muy delgadas de manzana verde, rociadas con un poco de jugo de limón, agrega unas rebanadas de pepino fresco, sal y pimienta.
4. Tapa con otro pan y repite la operación.
5. Asa en la parrilla hasta que el queso brie se derrita y el pan esté tostado a tu gusto.

Manzanas de WASHINGTON®

Las manzanas de Washington son famosas en todo el mundo por su consistencia, excelente calidad y su gran sabor.

Sus características

CALIDAD
Son consideradas las mejores por su calidad.
SABOR
Tienen la dulzura exacta y son firmes al morderse.
CRUJIENTES
Las Manzanas de Washington se distinguen por mantener su crujiente consistencia.
DISPONIBILIDAD
Gracias al almacenamiento con control de atmósfera, están disponibles todo el año.
UNA MANZANA A TU SALUD
El refrán "una manzana al día te mantiene alejado del doctor" es totalmente cierto.
Entre los beneficios de consumir manzanas se encuentran la prevenciòn de enfermedades del corazón y de presión arterial.

Sándwich de queso en zaatar (pan hindù) / 2 PORCIONES

INGREDIENTES:

> *2 panes tipo zaatar, con hierbas*
> *200 g de queso tipo manchego o provolone*
> *2 cucharaditas de aceite de oliva*
> · *sal y pimienta*
> *1 rama de romero fresco*

1. Abre el pan zaatar con un cuchillo filoso, sin llegar a separarlo por completo.
2. Corta el queso en rebanadas muy delgadas y rellena el pan.
3. Rocía encima un poco de aceite de oliva y sazona con sal y pimienta; pon media rama de romero.
4. Ásalos en la parrilla, hasta que el queso se derrita.
5. Retira el romero y sírvelos al momento.

TIP: La hoja de romero suelta su aroma mientras se calienta en la parrilla.

Sándwich de corned beef a la parrilla/ *2 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> *6 rebanadas de pan tipo rye o de centeno*
> *2 cucharadas de mantequilla sin sal*
> *2 cucharadas de queso crema preparado con ajo (comercial)*
> *4 rebanadas de queso suizo o provolone*
> *4 rebanadas de corned beef*
> *1 trozo de cebolla rebanada y acitronada en un poco de aceite de oliva*
> · *sal y pimienta*
> *2 cucharadas de mostaza*

1. Precalienta la parrilla.
2. Mientras tanto, unta cada pan con la mantequilla y el queso crema preparado.
3. Reparte el queso suizo y tapa con otro pan.
4. Pon encima el corned beef y la cebolla, sazona con sal y pimienta y cubre con el tercer pan.
5. Ponlo a gratinar en la parrilla.
6. Una vez fuera, unta la mostaza.

Tip: *Sustituye el corned beef por roast beef.*

English muffin con mermelada y cacahuate/ *2 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> *2 panes tipo english muffin*
> *2 cucharadas copeteadas de mantequilla de cacahuate*
> *2 cucharadas de mermelada de zarzamora*

1. Precalienta la parrilla.
2. Parte los muffins a la mitad y retira un poco de migajón.
3. Unta una parte con mantequilla de cacahuate y la otra con mermelada.
4. Cierra y ponlos en la parrilla hasta que el pan esté ligeramente tostado y la mantequilla de cacahuate esté tibia y comience a derretirse.

TIP: Este tipo de sándwiches resultan ideales para el desayuno o la merienda. Ponerlos en la parrilla intensifica los sabores; prueba con diferentes mermeladas y acompaña con un vaso de leche fría.

TIP: Un sándwich delicioso por la combinación y textura de los quesos y el perfume de la hoja de albahaca.

Sándwich a la parrilla de quesos y tomate/ *2 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> *6 rebanadas de pan integral*
> *1 cucharada de aceite de oliva extra virgen*
> *2 cucharadas de queso crema a las hierbas*
> *2 rebanadas de queso tipo mozarella*
> *2 rebanadas de queso tipo provolone*
> *1 jitomate rebanado*
> *2 hojas de albahaca fresca, desinfectada*
> · *sal y pimienta*

1. Precalienta la parrilla.
2. Unta en una parte del pan un poco de aceite de oliva y el queso crema; añade los quesos mozarella y provolone y tapa con otro pan.
3. En la rebanada restante, unta otro poco de queso crema y pon encima el jitomate y la albahaca, sazona con sal y pimienta, tapa.
4. Asa en la parrilla hasta que los quesos se derritan.

¿TE GUSTA COCINAR?

Este mes de las Madres
KENA COCINA, **TUPPERWARE®**
y **MABE** te regalan una fantástica clase de cocina impartida por un distinguido chef profesional.

¡Busca las bases en abril!

KENA cocina Tupperware® mabe

Pollo y atún

Asados, en ensalada, o combinados con otros ingredientes, el pollo y el atún son dos rellenos muy nutritivos para preparar sándwiches.

POR ÉLIDA LOZANO

Sándwich de pollo y lechuga / 4 PORCIONES

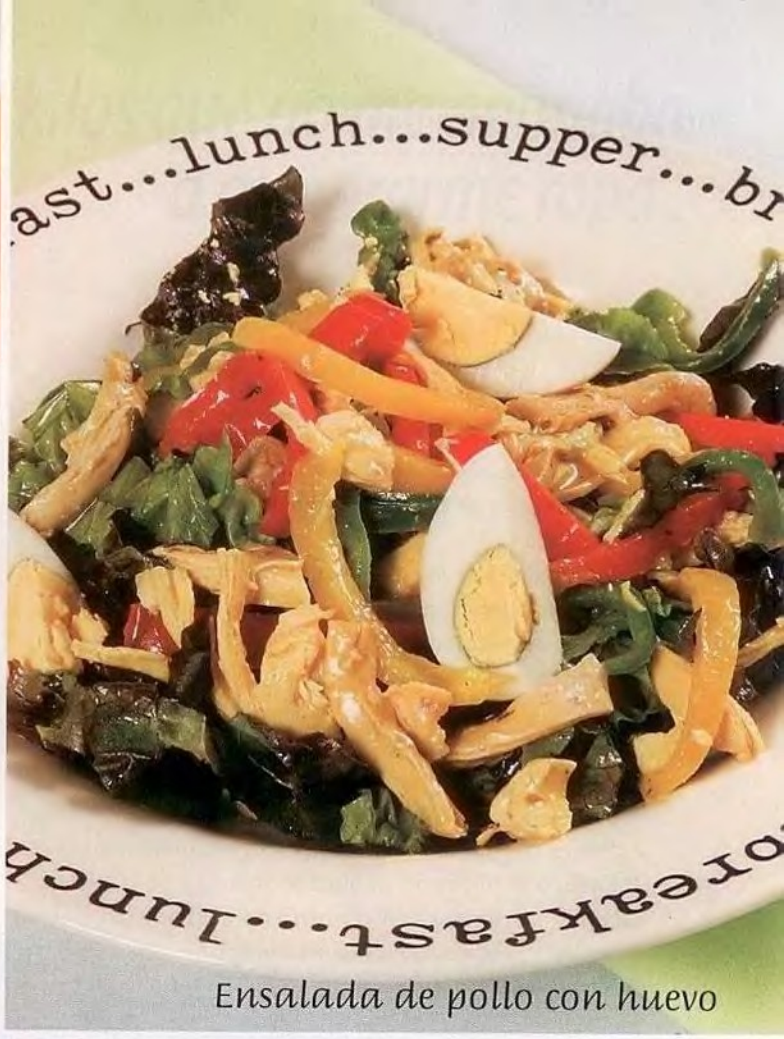
INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de harina
- · sal y pimienta
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 pechuga sin piel ni hueso
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 taza de caldo de pollo caliente
- 1/4 de taza de mermelada de naranja reducida en azúcar
- 1 cucharada de jugo de limón
- 8 rebanadas de pan negro o pan rústico

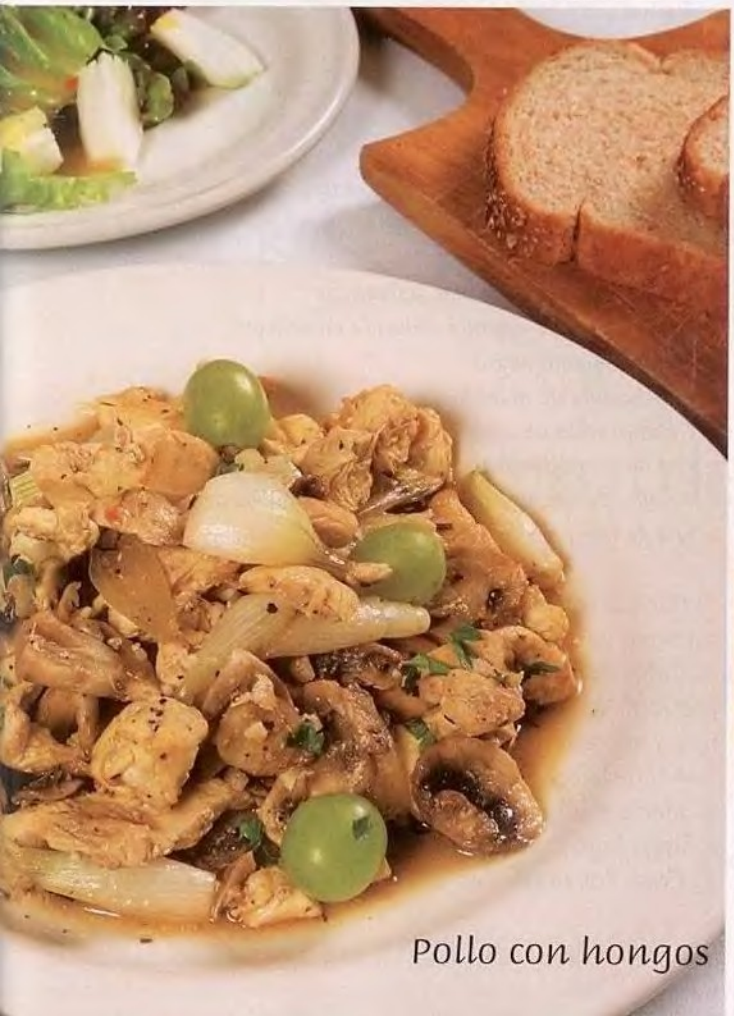
Con pollo

1. En un recipiente mezcla el harina, la sal y pimienta.
2. Calienta la mantequilla y fríe la pechuga por ambos lados, añadiendo la mezcla de harina, hasta que esté ligeramente dorada. Retira del fuego.
3. Parte la pechuga en tiras y reserva.
4. Calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla; agrega el resto de los ingredientes, mezclando con una cuchara de madera, hasta que espese.
5. Añade la pechuga a la mezcla anterior y deja a fuego bajo, para que se termine de cocer.
6. Rellena los sándwiches y sírvelos calientes.

Pechuga asada



Ensalada de pollo con huevo



Pollo con hongos

Pollo a la naranja

Pechuga asada/ 2 PORCIONES

INGREDIENTES:

> *2 pechugas de pollo*
> *3 cucharadas de aceite de oliva*
> *1 cucharadita de consomé de pollo*
> · *pimienta*
> *1 cucharadita de hojas de perejil deshidratado*
> *1 lata de puré de manzana*
> *1 pizca de nuez moscada*
> *1 pizca de canela molida*

1. Calienta el aceite y asa las pechugas por ambos lados, a fuego bajo, añadiendo el consomé de pollo la pimienta y el perejil.
2. Retira cuando estén cocidas y ligeramente doradas.
3. Sazona el puré con la nuez moscada y canela y calienta ligeramente en el horno de microondas.
4. Rellena el sándwich en el momento y caliéntalo en una parrilla o en el hornito eléctrico.

Tip: *Sustituye el puré de manzana por dos cucharadas de mermelada de durazno reducida en azúcar.*

Pollo con hongos/ 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

> *1 cucharada de mantequilla*
> *1 pechuga de pollo aplanada y cortada en tiras*
> *10 cebollitas de cambray*
> *1 cucharadita de ajo finamente picado*
> *10 champiñones limpios, rebanados*
> · *sal y pimienta*
> *10 gotas de limón*
> *1/2 cucharadita de estragón triturado*
> *1/4 de k de uvas verdes sin semillas*
> *1 cucharada de perejil desinfectado y picado*

1. Calienta la mantequilla en una sartén y fríe las tiras de pollo.
2. Agrega las cebollitas, el ajo y los champiñones. Salpimienta.
3. Cuando estén cocidos, añade las gotas de limón y el estragón, cocina cinco minutos màs.
4. Sirve con las uvas y el perejil.

Ensalada de pollo con huevo/ 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

> *1 cucharada de aceite de oliva*
> *1/2 pimiento rojo cortado en juliana*
> *1/4 de pieza de pimiento verde, cortado en juliana*
> *1/4 de pieza de pimiento amarillo, cortado en juliana*
> *1/4 de pieza de cebolla, cortada en juliana*
> · *sal y pimienta*
> *1 pechuga de pollo cocida*
> *1 lechuga sangría desinfectada, picada de forma irregular*
> *2 huevos cocidos*
> *1/4 de taza de aderezo Italiano light*

1. Calienta el aceite, agrega los pimientos, la cebolla, sal y pimienta; cocina hasta que los pimientos se reduzcan y se doren.
2. Retira del fuego y reserva.
3. Deja enfriar y mezcla con el resto de los ingredientes.
4. Rellena los sándwiches.

Pollo a la naranja/ 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

> *4 muslos de pollo sin piel, aplanados*
> · *mermelada de naranja reducida en azúcar*
> · *sal y pimienta negra*
> *1 cucharada de mantequilla*
> *1 cucharadita de aceite*
> *1/4 de pieza de cebolla morada, cortada en juliana*
> *4 tallos de cebollitas de cambray, rebanados delgados*
> *1/4 de l de jugo de naranja natural*

1. Barniza los muslos con la mermelada de naranja, salpimienta.
2. Calienta la mantequilla y el aceite en la olla de presión. Agrega los muslos y fríe por ambos lados, hasta que estén dorados.
3. Añade la cebolla y los tallos, cocina cinco minutos.
4. Vierte el jugo de naranja, verifica la sazón, y cocina a fuego bajo durante 20 minutos.
5. Corta los muslos en tiras y prepara los sándwiches.

Con atún

Sándwich de atún y manzana / *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1/2 taza de crema*
- *1/4 de taza de mayonesa*
- *1 cucharada de mostaza Dijón*
- *8 rebanadas de pan integral*
- *4 hojas de lechuga desinfectada*
- *1/4 de pieza de cebolla cortada en juliana*
- *· sal*
- *3 latas de atún en agua o en aceite, escurrido*
- *· chile chipotle*
- *1 manzana roja cortada finamente*
- *1 manzana verde cortada finamente*

1. Mezcla la crema con la mayonesa y mostaza, cubre los panes.
2. Sobre un pan coloca la lechuga, cebolla, sal, el atún y chipotle; agrega las manzanas.
3. Cubre con el otro pan.

Sándwiches blancos con ajonjolí/ 8 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1 pan de caja blanco*
- *1 pechuga de pollo, cocida y picada finamente*
- *1/2 taza de apio sin fibra, picado*
- *1/2 taza de zanahorias, chícharos y papas, cocidos y picados*
- *1 taza de mayonesa*
- *· sal y pimienta*
- *1 taza de ajonjolí dorado*

1. Rebana el pan en triángulos y quítale las las orillas con un cuchillo especial para pan.
2. Mezcla el resto de los ingredientes, excepto el ajonjolí.
3. Rellena los sándwiches con la mezcla.
4. Acomódalos todos juntos y cubre un lado con mayonesa para que el ajonjolí se pegue al espolvorearlo.

Atún con mayonesa

Ensalada de atún y pera

Ensalada de atún y betabel

Ensalada de atún, chícharos y zanahorias

Atún con mayonesa/ 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

> *2 manzanas, una golden y una roja*
> *2 latas de atún en agua, escurrido*
> *1/2 taza de mayonesa*
> *1 cucharadita de chile chipotle*

1. Mezcla los ingredientes.
2. Prepara el sándwich en el momento de servirlo.

TIP: *Si el sabor del pescado se te hace un poco fuerte agrega unas gotitas de limón a la mezcla de mayonesa con atún para neutralizarlo un poco.*

Ensalada de atún y betabel/ 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

> *1/4 de taza de crema*
> *1/4 de taza de mayonesa*
> *2 latas de atún en agua, escurrido*
> *1 taza de betabel pelado y rallado*
> *3/4 de taza de zanahoria pelada y rallada*
> *· sal y pimienta*
> *2 tazas de mezcla de lechugas*

1. Mezcla la crema con la mayonesa, añade el atún.
2. Revuelve y agrega el betabel y la zanahoria, salpimienta al gusto.
3. Al preparar el sándwich, añade las lechugas.

TIP: *Los betabeles y las zanahorias rallados, así como la mezcla de lechugas, se venden ya empaquetados en las tiendas de autoservicio.*

Ensalada de atún y pera/ 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

> *1 lechuga francesa*
> *2 latas de atún*
> *1 pera d'Anjou*
> *1/2 taza de zanahorias peladas y ralladas*
> *1/2 taza de col morada*
> *1 taza de mayonesa*
> *1 limón, su jugo*
> *· sal y pimienta*

1. Lava y desinfecta la lechuga, acomódala alrededor del platón en donde vas a servir.
2. Mezcla con cuidado el atún escurrido, la pera pelada y picada, las zanahorias y la col morada.
3. Revuelve la mayonesa con el jugo de limon, sal y pimienta.
4. Mezcla con la ensalada y prepara los sándwiches.

TIP: *Si no te gusta la col morada cruda, cuécela al vapor durante dos o tres minutos, enfríala en un recipiente con agua y hielos.*

Ensalada de atún, chícharos y zanahorias

4 PORCIONES

INGREDIENTES:

> *2 latas de atún en agua, escurrido*
> *1 cucharada de chile chipotle finamente picado*
> *1 cucharada de cebolla finamente picada*
> *1 cucharada de mayonesa*
> *1/2 taza de zanahorias peladas y cocidas*
> *1/2 taza de chícharos cocidos*
> *· sal y pimienta*

1. Mezcla todos los ingredientes.
2. Sazona al gusto.

Sin pan

Ideas para "sándwiches" con mucho sabor, pero sin las calorías del pan.

POR ÉLIDA LOZANO

Sándwich tipo sushi / *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 taza de arroz para sushi*
- *2 cucharadas de aceite*
- *1/4 de taza de vinagre de arroz*
- *1 cucharadita de azúcar*
- *1 cucharadita de sal*
- *190 g de queso crema light*
- *1 pechuga de pollo cocida*
- *1/2 pepino sin cáscara ni semillas, rallado*
- *1 aguacate*
- *· aceite de oliva en aerosol*
- *1 hoja de alga marina tostada y cortada al tamaño del molde*
- *1 zanahoria*
- *· fideos chinos*

1. Enjuaga varias veces el arroz, hasta que el agua salga cristalina.
2. Coloca en la olla de presión el arroz, una taza de agua y el aceite, mezcla bien.
3. Coloca la válvula y cocina a fuego medio, cuando suene la válvula, cuenta cinco minutos y apaga. Deja reposar diez minutos sin abrir la olla.
4. Mezcla el vinagre, azúcar y la sal. Vierte sobre el arroz.
5. Rocía el molde con un poco de aceite y acomoda un círculo de plástico autoadherible.
6. Vierte la mitad del arroz y presiona un poco, cubre con el queso crema, pollo deshebrado, pepino y aguacate.
7. Sirve el resto del arroz y vuelve a presionar.
8. Por último, añade el alga marina y refrigera durante toda la noche.
9. Corta en dos partes y decora con fideos chinos y zanahoria.

Sándwich de berenjena/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *2 berenjenas grandes*
- *· aceite de oliva*
- *· sal y pimienta negra recién molida*
- *1 cucharadita de albahaca triturada*
- *2 jitomates bola, rebanados*
- *8 rebanadas de queso manchego*

1. Cuece las berenjenas en suficiente agua.
2. Retira la piel y corta a lo largo en rebanadas delgadas.
3. Barniza con aceite de oliva, sal y pimienta negra, añade la albahaca y cocina en el hornito eléctrico, durante unos minutos.
4. Vuelve a barnizar las berenjenas con aceite de oliva, añade las rodajas de jitomate, sal y pimienta.
5. Cocina hasta que el jitomate esté cocido y agrega el queso en tiras, hornea nuevamente hasta que se gratine.

Queso panela con nopales y salsa de tomate/ 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

> · *aceite de oliva*
> *4 nopalitos miniatura*
> · *sal y pimienta recién molida*
> *8 rebanadas gruesas de queso panela*
> *1/2 cebolla cortada en juliana, asada en la misma sartén del queso*
> *2 tazas de caldillo de jitomate sazonado*

1. En una plancha calienta una cucharada de aceite, salpimienta los nopales y asa hasta que estén cocidos. Reserva.
2. Cúbrelos con papel de aluminio.
3. Asa por ambos lados las rebanadas de queso.
4. Sobre un espejo de salsa de jitomate, sirve una rebanada de queso, un nopal, un poco de cebolla y otra rebanada de queso panela asado.

Sándwich con hongos portobello

4 PORCIONES

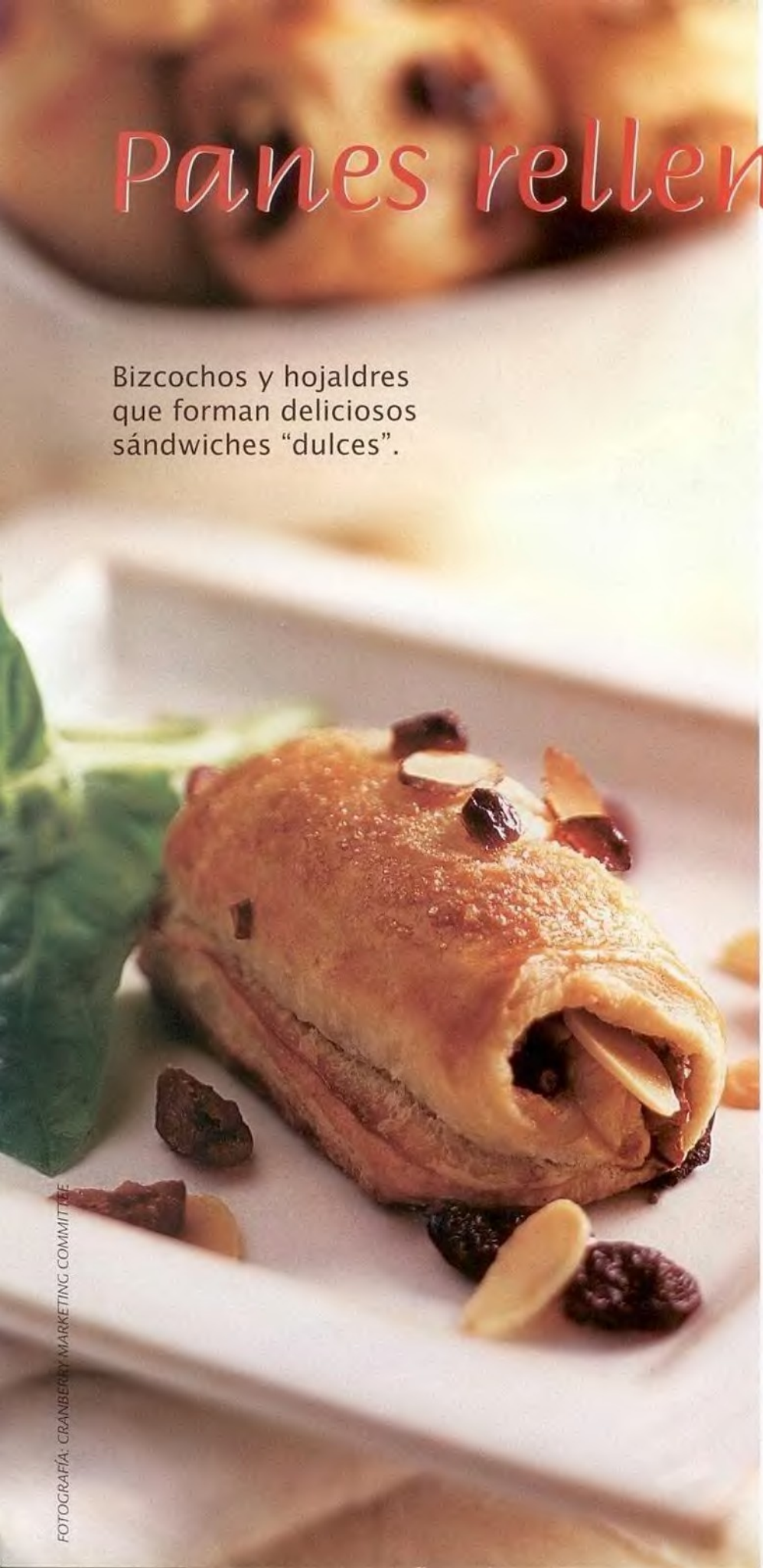
INGREDIENTES:

- *4 cucharadas de aceite de oliva*
- *1 cebolla finamente picada*
- *1 diente de ajo finamente picado*
- *3 cucharadas de perejil desinfectado, finamente picado*
- *2 jitomates pelados y finamente picados*
- *11 hongos portobello*
- *· sal*

1. Calienta dos cucharadas de aceite y acitrona la cebolla y el ajo.
2. Añade el perejil, cocina durante dos minutos, agrega el jitomate y un poco de sal, deja hasta que el jitomate cambie de color.
3. Agrega tres hongos y todos los tallos de los portobello picados, cocina hasta que estén suaves, rectifica la sazón. Reserva esta mezcla.
4. Barniza el resto de los hongos con un poco de aceite de oliva y ásalos en el hornito eléctrico.
5. Rellena los portobello con la mezcla, tapa y sírvelos calientes.

Panes rellenos

Bizcochos y hojaldres que forman deliciosos sándwiches "dulces".



FOTOGRAFÍA: CRANBERRY MARKETING COMMITTEE

Rollos de arándano/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> *1 taza de arándanos (cranberries), deshidratados*
> *1 cajita de frambuesas desinfectadas, picadas*
> *· azúcar*
> *1/2 taza de almendras fileteadas*
> *250 g de pasta hojaldrada*
> *1 huevo batido*
> *1/2 taza de nueces, troceadas*
> *· hojas de menta*

1. En una sartén a fuego bajo, pon la mitad de los arándanos con las frambuesas, deja hasta que se desbaraten.
2. Sin dejar de mover, añade azúcar al gusto, si es necesario, agrega una cucharada de agua.
3. Retira del fuego y añade unas almendras; reserva.
4. Extiende la pasta hojaldrada; forma rectángulos de 8 x 5 centímetros, procurando que la pasta quede delgada,
5. Úntalos con la mezcla y agrega un poco más de arándanos, reservando algunos para decorar, añade las almendras.
6. Forma los rollitos y acomódalos en una charola para horno, previamente engrasada; barniza con el huevo y espolvorea con el azúcar.
7. Mete en el horno precalentado a 175°C, durante 20 minutos, o hasta que la pasta esté dorada. Deja enfriar.
8. Sirve en cada un plato los rollitos adornados con los arándanos, las almendras, nueces y hojas de menta.

FOTOGRAFÍA: AMERICAN PEANUT COUNCIL

Paquetes de hojaldre/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> · *aceite*
> *1 taza de cacahuates*
> · *sal*
> *300 g de pasta phyllo*
> *100 g de mantequilla suavizada*
> *250 g de requesón*
> *1 cajita de frambuesas desinfectadas*
> · *miel de abeja*
> *20 hojitas de hierbabuena o menta fresca*
> *1 huevo batido*
> · *azúcar*

1. En un poco de aceite, dora los cacahuates con un poco de sal.

2. Extiende una hoja de pasta phyllo, úntala con mantequilla, coloca encima otra hoja y barniza de nuevo con mantequilla. Repite la operación hasta tener cinco o seis hojas.

3. Corta unos cuadros, en el centro coloca el requesón, las frambuesas, los cacahuates, la miel, unos trocitos de mantequilla, un poco de hierbabuena picada y azúcar al gusto.

4. Cierra la pasta, barniza con huevo la parte superior de los paquetes y espolvorea azúcar encima.

5. Coloca sobre una charola engrasada y hornea a 175° C, durante 25 minutos, hasta que estén dorados.

Tip: *La pasta phyllo se vende en tiendas de productos árabes.*

FOTOGRAFÍA: AMERICAN PEANUT COUNCIL

Bizcochos de cacahuate/ *8 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> 90 g de mantequilla
> 1 taza de cacahuates
> ½ cucharadita de sal
> 2 huevos
> 2 tazas de harina
> 2 cucharadas de polvo para hornear
> 1 taza de miel
> 3/4 de taza de avena
> 3/4 de taza de leche

1. Precalienta el horno a 190° C.
2. Derrite 30 g de mantequilla y fríe los cacahuates con un poco de sal.
3. Bate el resto de la mantequilla, agrega los huevos y continúa batiendo.
4. Añade el harina, el polvo de hornear, la miel y avena, batiendo hasta obtener una pasta.
5. Agrega poco a poco la leche; la pasta estará lista cuando la mezcla se vea homogénea y espesa.
6. Agrega los cacahuates y revuelve en forma envolvente.
7. Vierte en los moldes previamente engrasados y enharinados.
8. Hornea durante 25 minutos, o hasta que estén cocidos.

TIP: *Sirve calientes con un poco de mantequilla.*

Sándwiches en baguette de pavo y queso/ 8 PORCIONES

INGREDIENTES:

> *1 baguette*
> *1 hogaza de pan blanco*
> *8 cucharadas de mostaza*
> *8 cucharadas de mayonesa*
> *500 g de jamón de pavo*
> *500 g de queso amarillo, rebanado*
> · *hojas de lechuga francesa, desinfectada*
> · *rajas de chiles en vinagre*

1. Corta una tapa en la baguette, por la parte superior, cuidando de no llegar hasta el fondo.
2. Vacía el migajón.
3. Unta los panes blancos con la mostaza en un lado y la mayonesa en el otro.
4. Encima coloca el jamón, queso y la lechuga.
5. Corta los sándwiches en triángulos y acomódalos en la baguette.

KENA *cocina*

Comida completa en un sándwich

Más de 80 ideas fáciles y rápidas

Originales sándwiches dulces

Sándwiches light, sin pan

Sopa y sándwich

Hamburguesas y hot dogs

Para el lunch y la oficina